ESTIME DE SOI

LE POUVOIR INTERIEUR

TABLE DES MATIERES

UN MESSAGE DE L'AUTEUR

Bienvenue au cours d'Estime de Soi

L'Estime de Soi est la base même de notre conscience. C'est notre jugement le plus profond. C'est la réputation que nous nous accordons et par conséquent le filtre au travers duquel nous créons notre propre réalité et sommes en interaction avec le monde. Tout ce qui compose notre existence est déterminé par l'Estime que nous avons de Nous-mêmes.

Le Séminaire auquel vous allez participer vous donnera le pouvoir de vous transformer pour devenir celui ou celle que vous désirez profondément. Il vous montrera comment vous avez choisi d'être la personne que vous êtes actuellement:

- ☞ en vous fournissant des informations pratiques que vous pourrez utiliser dans votre vie quotidienne,
- ☞ en vous aidant à découvrir l'Image actuelle que vous avez de Vous-mêmes,
- ☞ en vous donnant le pouvoir de créer une Image forte et positive de Vous-mêmes et de trouver la clarté qui vous est nécessaire pour choisir avec certitude votre nouvelle Image.

L'Estime de Soi est l'approbation et la désapprobation de vous-même, par vous-même. Elle représente à quel point vous vous sentez, estimez et croyez capable, digne d'estime et valable. C'est la façon dont vous vous percevez, l'image mentale et les croyances que vous avez sur vous-même en tant qu'individu. C'est votre manière d'envisager chaque aspect de votre existence.

Plus important encore, votre Propre Estime définit la relation que vous entretenez avec vous-même. Il s'agit ici de vos valeurs. L'Estime de Soi est **la valeur** qui détermine toutes les autres.

Ceci paraît facile, et pourtant notre espèce humaine entière souffre d'avoir une Estime de Soi endommagée. Ce pouvoir intérieur peut nous ouvrir les portes dont nous avons choisi de franchir le seuil aussi bien que de limiter notre expérience de la vie.

Nous sommes les architectes de notre propre sort et de notre destin. Nous sommes notre propre boule de cristal et notre jeu de Tarots. Tels des comédiens sur une scène, nous ne faisons que jouer et mettre en scène ce que nous croyons profondément déjà être.

Nos valeurs se situent à des niveaux de conscience très profonds qu'il nous faut d'abord identifier. Ensuite les valeurs auto-destructives doivent être restimulées puis lâchées, afin d'être remplacées par des valeurs positives.

> Bien que ce processus soit simple, il n'est pas forcément facile : un changement et une transformation profonds nécessitent une attention soutenue ainsi que de la pratique.

Tant que vous persistez dans votre choix d'atteindre une haute Estime de Vous-même, vous êtes assuré d'avoir une nouvelle Image de Vous-même.
Sachez bien qu'au bout du compte, vous obtiendrez des récompenses bien au-delà des efforts et des difficultés rencontrés pendant le parcours.

Comprenez bien que l'Estime de Soi est profondément enterrée sous les jugements de valeur et les croyances que nous entretenons à notre égard. Elle est la force et le pouvoir qui propulsent notre vie et en déterminent la direction.

L'Estime de Soi n'est pas héréditaire, ni n'arrive par quelque processus externe et magique. Elle est acquise par l'évaluation intérieure et continuelle que nous faisons de notre interaction avec la vie, des attitudes et des réponses que nous adoptons à ces évaluations.

Ce processus d'évaluation commence tout jeune, au moment où nous nous posons les éternelles questions: "Que suis-je?", "Qui suis-je?", "Pourquoi suis-je?". C'est à travers ce genre d'interrogations que nous pouvons nous former une opinion de nous-mêmes, établir un jugement à notre égard.

> **"QUE SUIS-JE**?" trouve habituellement une réponse dans l'âge et le sexe de la personne et dans d'autres informations démographiques.
>
> "**QUI SUIS-JE ET POURQUOI?**" constituent nos raisons d'exister et la réponse vient généralement avec le désir d'être dans l'amour et dans l'acceptation et de nous réaliser en apportant une contribution significative.

IL EST IMPORTANT DE GARDER A L'ESPRIT QUE:

① L'Estime de Soi est un critère d'auto-évaluation interne. Quelque soit l'apport des autres, c'est vous qui évaluez et acceptez cet apport dans votre for intérieur. La valeur que vous accordez à votre existence est votre propre choix individuel.

② L'évaluation de votre "Estime de Soi" repose sur vos propres critères. Certains la basent sur la quantité d'argent qu'ils possèdent; parmi les autres critères figurent le nombre d'années d'études, la capacité de faire impression sur le sexe opposé, les prouesses athlétiques, etc.

③ Les questions importantes à poser sont :

- ☞ ai-je fixé mes critères moi-même ?
- ☞ sont-ils valables et importants pour moi ?

④ Les critères imposés de l'extérieur ont généralement un effet destructeur sur la plupart des gens. Même les plus talentueux se dénigreront à cause d'un seul ou de plusieurs défauts. Veillez donc à ne pas **vous "donner tort."**

⑤ La majorité des gens sont totalement inconscients que ce sont **eux** qui établissent **leur** propre Estime d'Eux-mêmes et qu'**ils** s'évaluent de manière subtile depuis leur plus tendre enfance.

⑥ Les critères et les valeurs par lesquels vous vous évaluez vous ont été imposés progressivement et pas de façon directive.

⑦ Vous continuez, de manière inconsciente, à renforcer ces valeurs et ces critères anciens qui deviennent alors si profondément gravés dans votre inconscient qu'il est difficile de les rendre positifs.

ET MAINTENANT, LES BONNES NOUVELLES !

① Toute Image de Soi peut être transformée.

② Peu importe qui vous êtes, votre âge, ce que vous avez fait, etc. C'est en vous que réside le choix de créer cette nouvelle personne qui vous fait tant envie.

③ C'est vous qui avez créé celui ou celle que vous êtes actuellement, et c'est par conséquent vous qui avez le pouvoir de créer aujourd'hui un être nouveau.

④ Ce n'est pas qui vous choisissez d'être qui compte. Vous pourrez devenir celui ou celle que vous imaginez être, en maintenant cette image en dépit de toutes circonstances extérieures.

A l'exception de quelques difficultés prévisibles au cours du processus, **vous êtes assurés d'acquérir une nouvelle Image de Vous-même si telle est votre intention**, et ceci peut en réalité constituer une découverte enrichissante et agréable.

> Vous êtes simplement qui vous pensez être. Je vous souhaite de joyeuses pensées pleines d'amour et j'attends avec impatience de rencontrer cette nouvelle personne que vous deviendrez.

Dans l'Amour,

L'AUTEUR

LE PROBLEME

"LE PLUS GRAND MAL QUI PUISSE ARRIVER A L'HOMME C'EST QU'IL EN VIENNE A PENSER DU MAL DU LUI-MEME."

Goethe

1 - NOS PERCEPTIONS

Chaque être a une réalité différente parce que chaque être a des perceptions différentes. Nous "compensons" ou "fabriquons" aussi certaines parties de ce que nous voyons en nous appuyant sur quelques détails que nous avons vus. A partir de ces quelques détails, nous allons créer toute une image basée sur notre point de vue, notre perspective, nos penchants, nos préjugés et nos anciens systèmes de croyance.

En d'autres termes, nous voyons ce que nous nous attendons à voir, et de surcroît, nous colorons le peu que nous avons vu de nos émotions. Que ce soit la faim, le manque sexuel, le bonheur, la jalousie ou la déprime que nous éprouvions, chacun de ces états influence notre expérience. Nos sentiments d'insécurité et d'infériorité ont leur origine dans **notre évaluation des faits** et non pas dans **ces faits-mêmes**.

2 - NOTRE PRESENT SE FONDE SUR NOTRE PASSE

Nos échecs sont les événements de notre vie qui ont la plus forte charge émotionnelle et donc ceux qui viennent le plus facilement à l'esprit. Il en résulte que la plupart des gens fondent l'évaluation qu'ils font d'eux-mêmes sur le passé, et généralement sur leurs échecs passés.

Notre avenir est déterminé par nos croyances d'aujourd'hui. Afin de créer votre avenir, il vous faut recréer le présent pour qu'il soit en accord avec votre vision de l'avenir et non pas avec votre mémoire du passé.

3 - UNE CROYANCE COURANTE

La majorité des gens croient que:

"le passé détermine l'avenir."

Toutes nos croyances sont irrationnelles et mettent des limites et des frontières dans notre existence. La plus importante de celles-ci est l'Image que nous avons de Nous-mêmes. **La plupart des gens croient qu'il est normal d'avoir une idée négative de soi.**

4 - NOTRE BESOIN DE PERFECTION QUI PREND LA PLACE DU CHOIX

Perfection = Tout remettre à plus tard = Paralysie
contre
Choix = Pouvoir

5 - NOTRE BESOIN DE COMPARER

Nous avons l'habitude de nous comparer au meilleur. Nous oublions que le fait d'être visible résulte généralement de l'expérience et de la discipline.

6 - NOTRE INDIFFERENCE

Nous restons généralement indifférents à la manière dont nous nous jugeons. L'Estime de Soi est bien plus que le simple fait de nous aimer ou pas. Elle constitue :

* l'idée que nous avons de notre efficacité, notre définition de notre compétence et notre capacité à faire face aux défis de l'existence.
* l'évaluation de notre valeur personnelle; le sens que nous avons de mériter de vivre et profiter de cette vie.

7 - NOTRE CONSCIENCE VOLONTAIRE

Les animaux inférieurs ne disposent pas du choix d'une volonté raisonnée. Nous, si! Nous pouvons nous juger d'une façon qui soutient notre survivance ou qui détruit notre survivance et notre bien-être.

8 - LES ACTES ET LES MYTHES PAR LESQUELS NOUS FUYONS

* la supériorité intellectuelle
* la contrainte de la popularité
* la supériorité compétitive (ne pas supporter de perdre)
* le travail productif (les drogués du travail)
* l'influence et l'impact des autres
* la richesse
* le pouvoir et le contrôle sur les autres
* l'identité sociale (appartenance à une religion, à un club)
* le cercle des relations (conjoint, ami, famille, culture)
* et tout le reste.

Le Mythe Idéaliste

Cette mythologie idéaliste trouve le plus souvent son expression à travers l'association religieuse. Lorsqu'une personne qui vit ainsi se voit offrir une solution pour obtenir ce qu'elle veut, elle n'est généralement pas heureuse et souvent même fâchée qu'une solution lui ait été suggérée. C'est là que l'on entend souvent des réflexions du genre: "La vie est impossible pour quelqu'un comme moi. J'ai des idéaux tout à fait uniques. J'ai une vision des choses qui dépasse celle des autres."

Le Mythe de l'Homme qui se sent Perdu

"Je suis voué à l'échec. Je ne sais pas pourquoi, c'est ainsi. Quoi que je fasse ou ne fasse pas, c'est exactement la même chose. Si je ne me faisais pas renvoyer pour avoir dormi trop tard, je me ferais renverser par un autobus."

Le Mythe de l'Homme qui Lutte

Il existe des gens qui croient que la vie est un combat. C'est une des façons les plus courantes de faire preuve d'une faible Estime de Soi. Le véritable danger réside ici dans le fait que celui qui lutte dans la vie obtient souvent des récompenses et éprouve même un grand plaisir à se battre. Malheureusement, le combattant ne se bat pas vraiment. Il souffre. La vie n'est pas une lutte mais plutôt une succession de transformations, de nouveaux défis.

Voici certains des principaux domaines dans lesquels les gens choisissent de se retrouver "coincés" pour pouvoir se battre:

* leur corps
* leur équilibre émotionnel
* leurs relations
* les circonstances physiques de leur existence
* leur vie financière
* leur équilibre psychologique
* leur équilibre spirituel.

Un individu qui lutte est caractérisé par les faits suivants:

* une demande démesurée d'acceptation
* un ego souvent destructeur
* le sentiment qu'il est noble de lutter
* des buts irréalistes
* la peur de ce que les autres penseront
* la paresse de comprendre
* le manque de stabilité
* un pouvoir de concentration qui fait souvent défaut
* une façon de vivre bien mal conçue
* un manque d'ordre
* une forte résistance à passer à l'acte.

Celui qui aime lutter croit plus ou moins consciemment que "je sais que je ne vaux rien. Il me suffit d'obtenir davantage de données et de preuves."

Le Mythe du Martyr

Ces gens-là sont des collectionneurs de douleur. Ils ne pensent qu'à chercher des preuves qu'ils ne sont pas aimés. Ils souffrent bruyamment en silence.

Le Mythe de la Destinée/du Karma

Ces gens ont une existence ancrée dans le désastre. Elles ont épousé cinq alcooliques. Je suis prédisposé aux accidents. C'est dans ma nature," etc.

TOUS CES MYTHES JUSTIFIENT L'INACTIVITE. ILS VOUS PERMETTENT DE CONTINUER A NE RIEN FAIRE. ILS VOUS DONNENT UNE RAISON DE VOUS DIRE : "JE PEUX CONTINUER A ME COMPORTER COMME JE L'AI TOUJOURS FAIT."

LE PROBLEME DEVIENT: COMMENT EVITER ET ECHAPPER AU FAIT DE CREER UNE REALITE FONDEE SUR UNE HAUTE ESTIME DE SOI.

LA FUITE EST UNE METHODE QUE NOUS UTILISONS POUR CHERCHER CONSCIEMMENT A NE PAS SAVOIR, SENTIR OU CONNAITRE QUI NOUS SOMMES REELLEMENT.

L'EVASION CONSTITUE NOTRE REFUS CONSCIENT ET VOLONTAIRE DE FAIRE FACE A QUELQUE CHOSE QUE NOUS SAVONS DEVOIR AFFRONTER.

EN REALITE, CHAQUE FOIS QUE NOUS SOMMES PROFONDEMENT DETERMINES A NOUS REMETTRE EN QUESTION ET A PRENDRE CONSCIENCE QU'UNE CHOSE NOUS FAIT PEUR, NOUS NOUS SENTONS PLUS FORT ET PLUS SOLIDE, CAR NOTRE INTELLIGENCE SUPERIEURE SAIT QUE NOUS SOMMES TOUJOURS PLUS FORT APRES AVOIR DEFIE ET SYNCHRONISE NOTRE REALITE.

LE DEFI

"Sois honnête avec toi-même. Et aussi naturellement que la nuit suit le jour, tu ne pourras dès lors être qu'honnête avec les autres."

William Shakespeare

Notre réalité nous met constamment face à des choix. Comme nous sommes responsables de nos actions et de leurs résultats, notre vie et notre bonheur dépendent de la justesse des choix que nous faisons pour nous, de la justesse de nos conclusions et de nos orientations. C'est de ceci que dépend au bout du compte la qualité de notre existence. Nous devons nous assurer que notre façon de faire des choix est valable et honorable.

NOUS DEVONS FAIRE CONFIANCE A NOTRE PROPRE MENTAL

Une mauvaise Estime de Soi résulte généralement du doute que l'on a sur ses propres capacités intellectuelles ou morales. Nous avons une pauvre image de nous-mêmes lorsque nous évitons les défis susceptibles d'engendrer la peur ou la douleur.

Quand ceci devient notre comportement habituel, nous nous faisons une mauvaise réputation de nous-mêmes. Nous arrivons alors à la conclusion que nous ne pouvons pas avoir confiance en nous-mêmes. Il ne nous reste donc plus qu'à choisir entre maîtriser ou éviter notre réalité, rechercher un état de plus grande conscience ou l'éviter.

Pour transformer votre Estime de Vous-même, vous devez:

* définir la réalité que vous êtes déterminé à créer
* définir l'image de vous-même que vous êtes déterminé à créer
* définir l'image que vous avez de vous actuellement
* confronter en permanence tous les aspects négatifs de cette image
* nettoyer constamment votre cerveau réactif
* faire la différence entre votre valeur et votre comportement
* comprendre que vous devenez ce que vous croyez être
* affirmer publiquement la nouvelle image de vous
* utiliser la visualisation créatrice de façon régulière
* être le nouveau "vous" dans chacun de vos actes
* vous visualiser régulièrement en train d'extérioriser votre nouvelle image de vous dans le but précis d'avoir un impact sur votre inconscient
* vous rendre compte que l'échec constitue une part essentielle du processus et que c'est véritablement une occasion de vous corriger
* ne pas perdre de vue ce processus en sachant qu'avec le temps il fait boule de neige.

Une haute Estime de Soi est l'aboutissement à la fois de:

* votre engagement à un plus grand état de conscience
* la création d'un schéma de choix justes
* votre engagement à faire de la réalité une réalité pour vous
* le respect de votre vérité
* le respect de vos informations
* votre détermination à ne pas éviter votre vérité et votre réalité.

L'ESTIME DE SOI EST EN FIN DE COMPTE LA CONVICTION QUE VOUS MERITEZ DE VIVRE

Ceci comprend:

* la confiance dans le fonctionnement de votre mental
* la confiance en votre aptitude à comprendre votre réalité, vos intérêts et besoins
* l'indépendance intellectuelle
* l'idée que vous disposez d'un outil dans lequel vous pouvez avoir confiance et sur lequel vous pouvez compter, qui vous aidera à faire face de manière adéquate aux défis de l'existence
* une attitude affirmative envers votre droit à la vie et au bonheur.

COMMENT NOUS APPRENONS QUE NOUS NE SOMMES PAS DIGNE D'ETRE AIME

"IL N'EST PAS DE PLUS GRAND OBSTACLE A L'HARMONIE AVEC LES AUTRES QUE DE NE PAS ETRE EN PAIX AVEC SOI."

Balzac

Nous concluons donc que nous ne sommes pas digne d'être aimé à la suite d'une série de jugements faits à notre sujet. Ces jugements ralentissent notre épanouissement.

Un épanouissement continu est essentiel à notre Estime de Soi et à notre vie. Nous devons aller de l'avant, évoluer dans une direction et trouver des façons de nous servir de nos pouvoirs. Sinon, l'ennui s'installe, l'agitation et des symptômes psychosomatiques apparaissent et toutes sortes de problèmes commencent à nous tracasser.

Nous avons besoin d'utiliser nos pouvoirs et lorsque nous ne le faisons pas, nous en souffrons. La nature ne nous permet pas de fonctionner à un niveau nettement inférieur à nos capacités sans que cela ait des conséquences importantes. Par exemple, si vous avez une Mercédès conçue pour rouler à 130 km/h et que vous la conduisez à environ 15 km/h, elle va commencer à ressentir toutes sortes de douleurs.

Quand nous étions enfant, nous nous sommes tous entendu dire: "Si seulement tu travaillais davantage; tu as un tel potentiel!" C'est vrai, nous souffrons presque tous du Syndrome de Grand Potentiel/Faibles Résultats. Ce syndrome apparaît lorsque nous faisons preuve d'un degré d'intelligence relativement élevé ou d'un potentiel qui n'est pas reflété par nos actes.

Ce mécanisme de blocage de notre intelligence et de nos aptitudes prend naissance dans la plus tendre enfance. Il prend forme des manières suivantes:

1. Nous prenons des **décisions à la naissance** qui dénotent d'une mauvaise Estime de Soi du genre : "Juste au moment où les choses marchent, il faut toujours que ça casse" ou "Ma vitalité fait mal aux femmes."

2. Beaucoup d'entre nous ont été élevés dans un **environnement hostile** et en sont venus à conclure: "Je ne suis pas digne d'être aimé."

3. **Nous portons le fardeau de la maternité de notre mère comme si c'était le nôtre** : "Quelle douleur j'ai dû endurer pour te mettre au monde," "Après tous les sacrifices que j'ai faits, c'est comme ça que tu exprimes ta reconnaissance." Ne prenez pas cela personnellement, car les choses se passeraient de la même manière si quelqu'un d'autre était à votre place.

4. **Tout le monde veut vous enlever à votre propre expérience.**
   Quand vous avez peur : "Tu n'as aucune raison d'avoir peur"
   Quand vous êtes triste, on vous dit: "Ne pleure pas"
   Quand vous êtes excité: "Calme toi"

   Les intentions sont bonnes en général, mais elles vous poussent pourtant à renier votre propre expérience et vous arrivez à vous méfier de vos propres sentiments.

5. **Les grands Chocs de la Vie** : ceux-ci se produisent habituellement lorsque nous sommes rentrés dans un rôle ou une personnalité précis afin d'attirer l'attention sur nous, comme le gentil garçon ou la gentille fille, l'enfant rebelle, timide ou tyrannique. Un exemple: vous entendez par hasard votre père dire à votre mère qu'il est temps qu'il commence à vous apprendre à conduire. Vous êtes dans la peau de votre personnage de "gentil garçon" et vous décidez donc de sortir la voiture du garage un matin avant que votre père ne parte travailler. Vous mettez fièrement la voiture en marche arrière, appuyez sur l'accélérateur et arrachez au passage la véranda fixée au côté de la maison.

6. Quand vous en avez assez de ces Chocs vitaux, vous choisissez d'**éviter la douleur et de ce fait vous évitez l'expérience.** Vous faites cela de multiples façons. En voici quelques unes des plus courantes:

   * vous vous renfermez et agissez en sorte que personne ne sache qui vous êtes vraiment
   * vous baissez les bras et ne jouez pas le jeu de la vie
   * vous détruisez le jeu pour que personne ne gagne
   * vous devenez le problème
   * vous devenez le juge.

Ces méthodes sont adoptées parce que **vous croyez que vous ne pouvez pas gagner** et donc **vous essayez de vous empêcher de perdre complètement**. Vous êtes suffisamment intelligent pour savoir qu'une **reconnaissance négative est mieux que pas du tout de reconnaissance.**

7. **Les attentes des parents. Ils veulent que nous soyons intelligents, que nous réussissions et fassions ce qu'ils n'ont jamais pu faire** (Comment savent-ils que c'est possible pour nous puisqu'eux-mêmes ne l'ont jamais fait ?). Bien souvent ces attentes ne sont pas exprimées, ce qui fait que nous devons nous en faire une idée par nous-mêmes ou les deviner. Il est fréquent que nous ne soyons pas capable ou apte à satisfaire ces exigences. Et même quand il arrive que nous y parvenions, elles n'apportent généralement qu'une impression de bien-être éphémère parce qu'elles constituaient **leurs** objectifs et pas **les nôtres.**

8. **Les limitations parentales**. De nombreux enfants ont reçu le message qu'ils ne devaient pas dépasser leurs parents ou leur famille; par exemple:

   "Si tu veux être notre enfant, tu dois en avoir le comportement...",
   "Si tu veux faire partie des nôtres...",
   "Ne sois pas si malin...",
   "Cesse de nous poser des questions," ce qui veut dire en réalité, **"cesse de nous poser des questions qui nous font comprendre à quel point nous sommes ignorants."**

   A ce stade-là, l'intelligence et l'épanouissement deviennent une menace pour l'enfant plutôt qu'un atout. Nous ressentons alors notre intelligence, notre épanouissement et nos qualités comme étant dangereux pour notre survie.

   L'une des façons les plus courantes d'ignorer notre génie est de minimiser ce qui nous sépare de nos semblables.

   Vers l'âge de 11/12 ans, l'admiration inconditionnelle que nous vouons à maman, à papa ou aux deux, disparaît soudain lorsque nous nous apercevons des immenses failles dans leur façon d'évaluer le monde. Et si nous l'exprimons, nous avons droit à des messages du genre : "Tu n'es plus la petite fille de Papa."

   Nous voulons être nous-mêmes et avoir la chaleur qui nous donne le sentiment que notre famille nous aime vraiment. Nous comprenons vite que "si je rejette la vision qu'ont mes parents de la réalité, c'est eux que je perds!" "Je préfère encore avoir tort et continuer à faire partie de la famille, plutôt qu'avoir raison et me retrouver seul." Ce choix continue de se manifester plus tard dans le cours de notre existence, dans notre carrière, notre relation aux autres et nos rapports affectifs.

9. Vous recevez le message **"Tu es mauvais."** Bien qu'il s'adresse généralement au domaine de la discipline, il n'est pas dénué de **rejet**.

10. **On ne vous laisse jamais seul**. Pour devenir auto-déterminé, notre créativité est une partie essentielle et indissociable de notre Estime de Soi. Notre aptitude à être seul est également essentielle à notre Estime de Soi. De ce fait, notre degré de tolérance de la solitude est proportionnel à la constitution de notre Estime de Soi. Si enfant on ne nous permet jamais d'être seul, nous devons imaginer des moyens de nous échapper à travers le fantasme et la rêvasserie.

    Bien que ceci nous permette de trouver un certain soulagement pour faire face à notre réalité monotone et oppressante d'enfant, lorsque vient le moment de faire notre entrée dans le monde et d'y tenir notre rôle, nous découvrons que nos fantasmes ne sont pas à la hauteur de la réalité car elle exige nos facultés d'auto-déterminisme.

11. **"Ceci n'est pas permis"** ou **"Ne fais pas ça"** sont les messages continuels que nous recevons quand nous sommes jeunes enfants. Nous finissons par nous sentir plus à l'aise avec ce qu'il nous est interdit de faire qu'avec l'éventualité de ce que nous pouvons faire.

    Bien trop souvent, des personnes qui ont un très grand potentiel sont pétrifiées à l'idée de le mettre à profit.

    Nous fonctionnons alors dans le système de fuite qui est: "Ce que je peux faire et vais faire est beaucoup plus terrifiant que ce que je n'ai pas le droit de faire."

12. **C'est un péché que de s'aimer moi-même**. Afin d'empêcher les gens d'élever leur "soi" à un niveau où il puisse rivaliser avec Dieu, l'église des débuts s'est mise à définir le soi comme quelque chose de sale, de mauvais, et qui nécessite le rachat.

    La raison pour laquelle l'église de cette époque-là a choisi ce dogme est simple:
    * une église est assurée d'être prospère si les gens croient qu'ils sont pécheurs et ont besoin de se repentir. **La principale occupation des églises est la Rédemption.**

    * ceci correspond à des temps primitifs et sauvages, des temps où une vision saine de l'humanité était difficile à entretenir.

    * l'église des débuts se contredisait dans ses écrits de façon à dresser un portrait négatif du soi. Dans le Livre de la Genèse, les chapitres un et deux sont tragiquement différents:

Chapitre Un	**Chapitre Deux**
- Dieu est humaniste	**- Dieu est autoritaire**
- Dieu est égalitaire	**- Dieu est patriarcal et il se sert de la femme comme instrument du péché.**
- Dieu crée l'homme et la femme à son image	**- Il n'est fait mention d'aucune image mais que de punition, de faute et de péché.**

APPRENDRE A NOUS AIMER

"CHAQUE HOMME A LE DROIT DE PENSER: 'C'EST POUR MOI QU'A ETE CREE LE MONDE'."

Le Talmud

Afin de nous guérir de ce conditionnement négatif qui nous a poussé à croire que nous n'étions pas dignes d'être aimé, il nous faut être en permanence conscient des choses suivantes:

1. On m'a appris à voir le monde tel qu'il n'est pas.
2. J'ai accepté cette non-réalité négative de façon à survivre à mon enfance.
3. Je suis aujourd'hui déterminé à rechercher ce qu'il y a de plus élevé en moi et à dépasser le seul fait de survivre.
4. Je suis déterminé à voir mon monde tel qu'il est.
5. Lorsque quelqu'un d'autre me fait m'aimer, c'est une illusion qui ne me procure qu'une sensation ou illusion temporaire de bien-être.
6. J'ai en moi-même tout ce qu'il me faut pour m'aimer.
7. Tout l'amour et la valorisation que j'ai cherchés jusque là se trouvent déjà en moi.
8. Quand j'exige de l'amour de la part des autres, c'est parce que je ne suis pas déterminé à m'aimer.
9. Je suis amour et me suffis à moi-même; je n'ai donc plus de raison de rechercher l'amour ou de travailler à être aimé.
10. Je suis maintenant déterminé à m'aimer et à partager mon amour avec d'autres personnes de mon choix.

TRANSFORMER LA NON-EXPERIENCE EN EXPERIENCE

L'Estime de Soi naît de l'expérience directe de nous aimer nous-mêmes. Il est par conséquent essentiel que nous puissions distinguer cette expérience directe de la frustration de la non-expérience ou du côté superficiel de la mémoire de l'expérience.

L'EXPERIENCE EST L'ACTE DE VIVRE UN EVENEMENT AU MOMENT OU IL SE PRODUIT

Voici les façons les plus courantes qu'ont les gens d'éviter l'expérience directe de la vie:

1. En Croyant: La Croyance est fondée sur le passé et vous éloigne du temps présent. Le passé est un substitut bien faible à l'expérience directe.

VOUS NE POUVEZ PAS **CROIRE** QUE VOUS VOUS AIMEZ

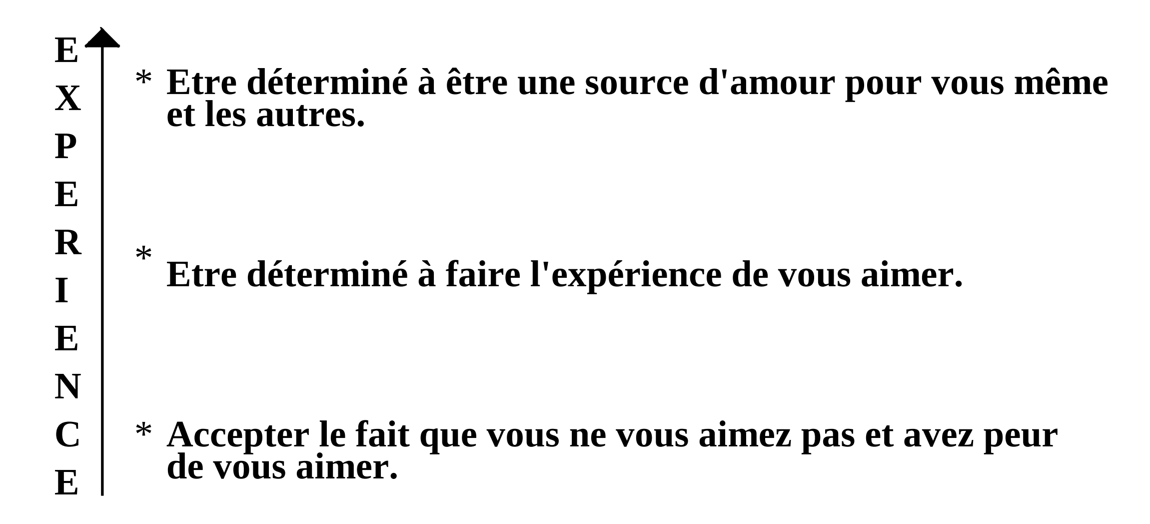
2. En Décidant: Vous pouvez seulement choisir de vous aimer, vous ne pouvez pas en prendre la décision. Le fait de décider peut vous rapprocher de l'expérience directe, mais ralentit toujours votre expérience.

DECIDER: C'EST LE FAIT D'ETRE INDECIS OU COINCE

3. En Espérant: Espérer que quelque chose va changer est l'assurance qu'il restera figé. Espérer et souhaiter sont tous deux motivés par la peur.

L'ESPOIR ET LE DESIR SONT LES FORMES ACCEPTABLES DE **L'INQUIETUDE**

La voie de la transformation de la Non-Expérience en Expérience.



Transformation de la Non-Expérience en Expérience.

NON-EXPERIENCE

*** Etre raisonnable sur le fait de vous aimer.**

*** Croire que vous devriez vous aimer.**

*** Décider que vous allez vous aimer.**

*** Souhaiter que vous puissiez vous aimer.**

*** Espérer que vous soyez capable de vous aimer.**

La première étape qui vous conduit vers l'expérience de l'amour de vous et qui vous dégage du domaine de la non-expérience est d'être suffisamment courageux pour risquer de vous aimer malgré les souvenirs remplis de peurs d'événements douloureux du passé.

Cela demande la détermination de percer à travers la peur conditionnée d'être rejeté, humilié et ignoré parce qu'à une époque, vous vous aimiez consciemment et égoïstement assez pour que votre joie de vivre mette les autres mal à l'aise.

"L'AMOUR DE SOI ? MON SUZERAIN ? N'EST PAS UN PECHE AUSSI IMMONDE QUE DE SE NEGLIGER."

William Shakespeare

Page d'Exercices de Découverte de Soi

- Contacter votre partenaire avec lequel vous avez des affinités au moins 2 fois dans la semaine.
- Pratiquer la technique N° 1: CREER MON PROPRE ESPACE au moins 3 fois cette semaine.
- Relire la leçon de cette semaine au moins une fois.

Lien eMule du mp3 de la K7 de visualisation

Estime De Soi - Le Pouvoir Interieur - 1 - Créer Son Propre Espace.mp3

L'ESTIME DE SOI
ET
VOS EMOTIONS

"QUELQU'UN QUI EST EN SECURITE SUR LE PLAN EMOTIONNEL EST COMPLET, SE SENT CONNECTE ET MONTRERA UNE APTITUDE CERTAINE A AIMER."

L'auteur

COMPRENDRE L'EMOTION

SOUS TOUTE EMOTION ON TROUVE L'OCCASION DE LA COMPRENDRE

Il y a des événements stockés dans votre mémoire à partir desquels vous avez tiré des conclusions et établi des jugements sur vous-même.

Découvrir ces événements, en refaire l'expérience et comprendre "**ce qui s'est passé dans votre réalité**" vous permettra de déterminer la réputation que vous vous êtes fait de vous-même.

Cette réputation s'est édifiée sur la base de ces conclusions et de ces jugements qui sont **aujourd'hui** ce que vous tenez pour vrai sur vous, vos croyances sur vous-même.

LES VALEURS EN CONFLIT

Les valeurs en conflit sont la cause d'émotions erronées.

Les émotions erronées : un sentiment qui n'est pas en accord avec ce que vous **voulez** ressentir mais avec ce que vous croyez inconsciemment.

Discerner la valeur ou le concept moral avec lesquels votre comportement est en conflit vous fournira la compréhension nécessaire au changement de ce comportement ou de ce concept moral, créant ainsi l'accord qui est essentiel à l'Estime de Soi.

Cette compréhension vous fait accéder à la **conscience du choix** et **vous** permet de **créer** :

* Un comportement qui concorde avec vos valeurs, vos concepts moraux et vos croyances ;

OU

* De nouvelles valeurs et croyances en accord avec le comportement et l'orientation que vous venez de choisir.

Ce processus, **être déterminé à vous regarder**, entraîne une compréhension croissante du comment vous êtes devenu qui vous êtes et du pourquoi vous ressentez cela et avec qui vous vous sentez au mieux de votre forme.

Connaître la source de nos sentiments, de nos instincts, de nos idées et révélations nous donne le pouvoir de créer les émotions appropriées plutôt que de les suivre aveuglément.

Encore plus important : faire ces distinctions rend possible l'accroissement de la fréquence des idées géniales et des révélations qui nous viennent à l'esprit.

Nous sommes alors de plus en plus en alignement avec la personne que nous sommes réellement capable d'être.

L'ESTIME DE SOI EST PLUS UNE TECHNIQUE ACQUISE QU'UNE CHOSE QUE NOUS AVONS DE NAISSANCE

L'identification des valeurs, des concepts moraux, des convictions et des croyances qui sont la cause de toute émotion est une technique acquise. C'est une technique que vous devez être déterminé à avoir, car pendant que vous chercherez à l'acquérir, votre cerveau vous donnera plus d'une occasion de vous entraîner dans le piège de la fuite en avant.

Ceci est dû au fait que votre cerveau croit ce pourquoi il a été programmé à croire et que son seul objectif est de créer des preuves pour appuyer son point de vue existant.

Le cerveau résistera par conséquent à tout apport ne correspondant pas à ses valeurs et croyances. Votre cerveau n'a pas une bonne ou une mauvaise conscience volontaire ; vous si. De sorte qu'il créera pour vous une émotion négative aussi facilement qu'une émotion positive. Il se contente d'exécuter ce pour quoi vous l'avez programmé.

Un exemple :

> Un père ou une mère insensible a prématurément attendu de vous que vous sachiez nager et vous avez failli vous noyer. Maintenant vous avez peur de la mer. Chaque fois que vous êtes près de la mer, vous devenez anxieux, tendu ; vous avez peur ou vous êtes tout simplement mal à l'aise.

Votre cerveau produit ces émotions négatives avec autant de facilité que celui de quelqu'un d'autre qui fabrique les émotions positives habituelles de paix, relaxation, calme, sérénité et méditation associés à la mer.

En d'autres termes, votre cerveau fait tout simplement son travail. Il est bien indifférent à ce que vous ressentez ou à la manière dont vous le ressentez.

Votre cerveau est obsédé par sa survivance et pas la vôtre

Votre cerveau va donc créer pour vous des émotions négatives qui le satisferont parce que celles-ci sont en accord avec ses croyances et ses valeurs.

Voici deux des façons qu'ont nos cerveaux de nous faire éviter d'être celui que nous sommes réellement capable d'être :

* **La répression** : la fuite mentale **inconsciente** des idées, valeurs et souvenirs **interdits**.
* **La suppression** : la fuite mentale **consciente** d'idées, valeurs et souvenirs **désagréables**.

Lorsque nous utilisons ces méthodes de fuite d'une façon régulière, nous éprouvons :

* **L'anxiété** : la rationalisation et le reniement des sentiments qui affectent nos valeurs parce qu'ils s'y opposent.

Nous devons arrêter de supprimer les émotions qui sont en conflit avec ce qu'on nous a dit être nos valeurs (c'est à dire, colère, rire, jouissance sexuelle).

LES SENTIMENTS RECOMPENSES

La détermination de maîtriser nos émotions entraîne l'alignement de notre comportement avec nos croyances. Cet accord entre le comportement et les croyances engendre des émotions qui nous récompensent :

Le bonheur : l'état émotionnel atteint lorsqu'on parvient à mettre ses valeurs en pratique.

Le plaisir : la récompense que l'on reçoit lorsqu'on a un engagement envers la vie et qu'on lui attache un grand prix.

Le fait d'apprécier les choses : l'expérience directe de créer une réalité qui corresponde aux valeurs que vous avez crées pour vous-même.

La confiance : l'amour et l'excitation que l'on a pour soi et pour l'existence, au lieu de l'auto-dépréciation et de la croyance que vous êtes inapte à la vie.

AIMER LA FAÇON DONT VOUS VOUS SENTEZ

Accepter que les sentiments prévisibles sont appropriés vous permettra de vous en sentir responsables et de vous aimer. Quand vous ressentez une émotion appropriée, il est possible d'aimer ce qui a été défini comme une émotion négative. Aimez-la et elle disparaîtra, résistez-lui et elle persistera.

EVENEMENT	SENTIMENTS PREVISIBLES
* Perte d'un être cher, d'un endroit ou d'une chose aimés (comme décès, divorce ou déménagement)	* Tristesse, Dépression
* Ne pas avoir de solution à un problème (comme se trouver coincé dans un ascenseur, avoir des dettes, être perdu)	* Peur, Anxiété
* Ne pas obtenir ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin (si, par exemple, vos parents refusent de donner leur approbation, ou si un accord n'a pas été respecté)	* Colère
* Obtenir ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin (on vous dit oui pour un rendez-vous amoureux la veille d'un jour férié)	* Excitation, Joie

Parce qu'ils évitent de prendre le risque de ces expériences, les gens renient leurs sentiments, ce qui crée une relation malsaine vis-à-vis d'eux-mêmes. Ils renient leur colère et leur tristesse le plus souvent. Ils font cela en rationalisant :

* "Ma colère est insignifiante en comparaison aux autres"
* "Je n'ai aucun droit d'être triste"
* "Ma tristesse est si grande, je ne pourrais jamais m'en débarrasser entièrement"
* "J'irai mieux demain"

Toutes ces rationalisations leur font renier qui ils sont véritablement et les éloignent de plus en plus d'eux-mêmes jusqu'à ce qu'ils soient si détachés qu'ils s'isolent.

INTEGRITE ET AMOUR DE SOI

Lorsque vous avez consciemment provoqué ces émotions-récompenses de manière conséquente, vous faites l'expérience de :

L'Intégrité : l'assimilation des croyances et du comportement que vous professez.

Les personnes intègres font preuve de grande cohérence entre leurs principes moraux, leurs attitudes et les convictions qu'ils professent.

Lorsque vous déterminez vous-même vos principes moraux, vos valeurs et convictions, l'Intégrité et l'Amour de Soi sont inévitables.

SANS INTEGRITE PAS D'AMOUR DE SOI

VIVRE DANS LA PEUR (L'EXCITATION) EST ESSENTIEL A LA VIE

Vivre dans la peur, c'est être vivant. Un peu de peur est indispensable à l'existence. Nous éprouvons de la peur chaque fois que nous quittons la zone de confort de notre conditionnement.

Chaque fois que nous choisissons d'être libre et de nous ouvrir à une nouvelle expérience (un nouveau sport, un nouvel emploi, une nouvelle histoire d'amour), nous ressentons de la peur. Ce genre de peur est essentiel à notre vitalité et nous devons par conséquent l'accepter. Nous devons faire de cette peur une amie ou courir le risque de mourir ou de rejoindre le groupe des morts vivants inactifs.

Pour ce faire, il faut redéfinir cette peur comme de l'excitation et comprendre que :

L'Excitation : c'est une peur que nous sommes déterminés à éprouver ou dont nous avons déjà fait l'expérience.

Lorsque la peur se transforme en excitation, votre expérience de la vie sera plus grande et il en ira de même pour votre confiance, votre joie et votre Estime de Vous-même.

Malheureusement, la plupart des gens souffrent de peurs chroniques du genre :

* la peur de mourir ;
* la peur de manquer ;
* la peur de devenir fou ;
* la peur de la sexualité ;
* la peur de se retrouver seul ;
* la peur de la peur elle-même.

LA GRANDE CULPABILITE

La culpabilité est l'émotion négative qui est prédominante avec une mauvaise Estime de Soi, car elle prend ses racines dans l'idée que vous n'avez pas accompli votre potentiel ou votre projet de vie, et que vous vous êtes comporté d'une façon qui ne correspond pas à vos valeurs ni à ce que vous attendez de vous-même.

La culpabilité est faite :

* de relations incomplètes ;
* des mensonges que nous avons dits ;
* de ce que nous avions besoin d'exprimer mais n'avons pas exprimé ;
* de ce que nous voulions mais n'avions pas demandé ;
* des gens que nous aimions et à qui nous ne l'avons pas dit ;
* des gens que nous avons blessés et auxquels nous n'avons pas dit "pardon"...

La culpabilité est une émotion très déroutante et par conséquent difficile à éliminer. Vous devez d'abord faire la distinction entre "votre" culpabilité et "la leur".

"Leur" culpabilité : vous en faites l'expérience quand vous agissez à l'encontre des valeurs auxquelles vous avez été **conditionné** à croire.

"Votre" culpabilité : vous en faites l'expérience quand vous agissez à l'encontre de vos **propres** valeurs

Lorsque vous agissez à l'encontre de vos propres valeurs, vous n'en êtes pas effondré. Il est en votre pouvoir de vous pardonner parce que vous êtes non seulement responsable de votre comportement, mais vous êtes également le créateur de la valeur à l'encontre de laquelle vous avez agi. Vous êtes donc "propriétaire" de cette culpabilité et pouvez facilement vous en défaire quand vous le choisissez.

La culpabilité est ressentie par ceux qui permettent à une autorité la détermination de **"leurs"** valeurs. Ceci est dévastateur car ils ne sont pas **"propriétaires"** de ces valeurs non-respectées et qui sont d'une origine externe. Il leur manque alors aussi la **compréhension** et l'**authenticité**, ce qui contribue en plus à la diminution de leur Estime d'Eux-mêmes.

La culpabilité implique le choix et la responsabilité, ce qui veut dire que vous **croyez** être responsable de ces valeurs à l'encontre desquelles vous agissez, même si vous n'avez aucun souvenir conscient de les avoir déterminées.

Souvent, la culpabilité se crée aussi parce que les gens **croient** qu'ils sont sensés agir en fonction de chacune de leurs émotions et de chacun de leurs désirs.

L'HONNETETE SUPPRIME LA CULPABILITE

Nombreux sont ceux qui choisissent de se sentir coupables plutôt que d'être honnêtes.

Le fait de ressentir de la culpabilité vous permet de :
* rester coincé et passif ;
* avoir pitié de vous-même ;
* manipuler les autres.

Aussi la culpabilité :
* provoque la pitié chez des personnes de votre entourage ;
* vous prouve que vous êtes moralement supérieur ;
* fait que les gens qui représentent quelque chose pour vous ont raison et vous tort.

Vous parviendrez à éliminer la culpabilité en :
* augmentant votre autonomie ;
* faisant une évaluation honnête de vos actes ;
* vous laissant guider par vos conclusions ;
* faisant des choix ;
* acceptant vos sentiments.

LA SEULE SECURITE QUI SOIT C'EST VOTRE APTITUDE A VOUS ADAPTER

Pour changer et nous adapter aux événements de la vie, nous devons nous sentir suffisamment en confiance avec nous-même pour risquer de nouvelles expériences, acquérir de nouvelles compétences et être assez courageux pour surmonter toute crise.

Ce niveau d'Estime de Soi ou de Connaissance de Soi nous donne le pouvoir de séparer notre moi authentique de ces relations et possessions matérielles que nous avons manifestées dans notre vie.

Ce niveau d'Estime de Soi nous donne la possibilité d'être notre propre témoin et d'agir de manière appropriée plutôt que de nous retrouver victime de nos émotions en période de crise.

En voici un exemple :

> "Ma femme vient de me quitter, mon entreprise est en faillite, mon fils se drogue au crack, ma fille de quinze ans est enceinte, je viens de réduire ma voiture à un tas de ferraille **mais je suis en pleine forme**."

L'EXPRESSION, LA SUPPRESSION ET L'INDULGENCE

Les personnes qui ont endommagé leur Estime de Soi manifestent habituellement leurs émotions des manières suivantes :

La Suppression : elles suppriment et retiennent leurs sentiments avec l'idée que ce qu'elles ressentent n'est pas valable. Elles considèrent qu'elles n'ont rien de valable à contribuer et souffrent souvent de paranoïa sociale.

L'Indulgence : elles cachent et masquent leurs imperfections en exigeant constamment qu'on leur prête attention et ce, en créant des drames insignifiants pour s'accorder de l'importance plutôt que de risquer d'être véritablement créatifs

Certains font également preuve d'indulgence envers leurs sentiments, en insistant sur le fait que **leurs** émotions sont plus importantes que ce qui a besoin d'être fait. Ils restent assis pendant des heures à discuter de leurs émotions plutôt que de les ressentir. Ils vont même jusqu'à évoquer des sentiments au sujet de leurs sentiments.

Quelqu'un qui a acquis l'Estime de Lui-même exprime consciemment des émotions. Cette personne est capable d'exprimer ses sentiments tout en les observant simultanément. Ces gens-là peuvent transformer l'émotion négative en une expérience valable. Par exemple, en étant le témoin conscient de leur tristesse, ils transforment celle-ci en une manifestation positive à l'égard de la personne ou de la chose à laquelle ils pensent. La tristesse devient l'expression d'un hommage plutôt qu'une réaction désagréable.

LA CONSCIENCE EN DANGER

Lorsque vous éprouvez des émotions négatives ou de l'anxiété, c'est que votre esprit vous avertit que votre conscience est en danger. Malheureusement, la plupart des humains est devenue tellement habituée à cet état que certains s'y sentent même plus à l'aise que quand ils sont bien et que rien ne nuit à leur confort.

Ils sont donc à la recherche continuelle inconsciente du malaise et ils en nient toute responsabilité.

* Ils provoquent une crise dans une relation harmonieuse, car leur cerveau communique le besoin de se battre.
* Ils sont toujours à la disposition des victimes, de ceux qui se plaignent et des pessimistes.
* Ils s'entourent de musiques, de livres, de films et autres formes d'art qui expriment une mentalité de victime.
* Ils sont gentils, raisonnables et compréhensifs à l'égard des autres, même quand ceux-ci les entraînent dans des expériences négatives.
* Ils admirent la lutte et se méfient de l'abondance, ce qui les pousse à juger et à critiquer ceux qui réussissent dans la vie.
* Ils aiment raconter des ragots et sont incapables de faire la différence entre un racontar et un échange responsable.

Les Ragots : ils sont la conviction que **votre** façon de percevoir est **la bonne**, ce qui signifie que **vous avez raison et que tous les autres ont tort.** Ceci entraîne la détermination à "remplir" et "inventer" des parties de ce que vous voyez en vous basant sur quelques détails que vous avez vus ou entendus. Vous ajoutez ensuite l'insulte à l'injure en "colorant" le peu que vous avez vu ou entendu avec vos émotions et partis pris.

L'Echange responsable : c'est la croyance que **tous les gens ont une perception, une réalité et une histoire différentes qu'ils ont choisies.** Cela entraîne la détermination d'exprimer votre accord ou votre désaccord quant à votre comportement ou celui des autres.

Ceux qui partagent de manière responsable ont dans leur discours des propos du genre :

* "L'expérience que j'ai eu de toi..." ;
* "Ce que je t'ai entendu dire..." ;
* "La façon dont j'ai compris l'histoire..." ;

après s'être dit :

* "et cette personne a le droit de faire ce choix" ;
* "et c'est ce que cette personne pense être" ;

Les personnes qui ne racontent pas de ragots répondent aux racontars en disant :

* "Lui as-tu communiqué cette chose personnellement ?"

ou

* "Tu ne crois pas que tu devrais lui faire savoir ce que tu penses de ça ?"

Elles fonctionnent en se basant sur la valeur suivante :

On ne devrait jamais reprocher quoi que ce soit
à celui qui n'a pas le pouvoir d'agir.

Si vous êtes assez courageux pour avoir ces propos, vous remarquerez une diminution remarquable :

* du nombre de conversations que vous aurez ;
* du nombre de personnes qui engageront la conversation avec vous ;
* de l'importance de votre "bavardage cérébral" ;
* des émotions négatives que vous pouvez ressentir.

VOUS N'ETES PAS CE QUE VOUS RESSENTEZ
(du moins pas tout le temps)

Depuis que nous avons commencé ce séminaire, nous cherchons à mettre en évidence le fait que vos sentiments sont un reflet de qui vous êtes et de ce que vous pensez être vrai.

C'est un fait établi et parfois c'est simplement le spectre du passé qui resurgit et non une raison de vous alarmer ou, bien pire, le bâton que vous utilisez pour vous taper dessus.

Il n'y a évidemment aucun intérêt à faire passer l'inconscient à un état conscient si cette conscience qui vient d'être atteinte doit servir à vous punir plutôt qu'à devenir de plus en plus conscient de vous-même.

Les sentiments et pensées que vous avez sur vous qui abaissent votre Estime de Vous ne sont pas de la conscience mais une nouvelle information sortie de son contexte qui accroît la paranoïa.

Il arrive souvent qu'au cours d'un séminaire les gens soient déçus quant à une ancienne croyance, un sentiment ou un préjugé qu'ils avaient depuis longtemps et dont ils croyaient s'être guéris et débarrassés. En réalité, il existe de rares occasions où un élément de votre environnement du moment fait resurgir une ancienne croyance, sentiment ou préjugé qui ait été presque complètement éliminé du cerveau réactif.

Lorsque la chose se passe, l'erreur à ne pas commettre est de vous sentir coupable et de vous dire :

* "Je déteste toujours mon père"

ou

* "Bon sang, j'ai encore un préjugé."

Faire cela signifie abandonner des années de travail sur le cerveau réactif en cédant à un moment ou à une seule expérience négative dans l'instant présent. Quand cela arrive, le moyen de s'en sortir est d'être convaincu qu'un élément du présent a fait resurgir ce vieux préjugé et que par conséquent :

ce que vous ressentez est le reflet de ce qui arrive <u>maintenant</u>
plutôt que de conclure que rien n'a changé pour vous.

Donc commencez en premier par vous dire : "il reste encore en moi un préjugé lorsque je me trouve dans un contexte qui soutient à mes yeux ce préjugé."

Deuxièmement, retirez alors votre conscience du temps présent et cherchez quelque chose dans votre vie qui encourage les nouvelles valeurs que vous avez choisies.

Troisièmement, ajoutez consciemment au sentiment négatif l'information qui le réfute et reprogrammez votre inconscient.

Enfin, quittez le contexte qui réveille les anciennes valeurs.

Page d'Exercices de Découverte de Soi

- Pratiquez la technique N° 2 : "VOTRE ETRE DE CRISTAL" au moins 3 fois cette semaine.
- Relisez la leçon de cette semaine au moins une fois.
- Remplissez les pages intitulées "Vos Emotions : A la Découverte de Soi."

Lien eMule du mp3 de la K7 de visualisation

Estime De Soi - Le Pouvoir Interieur - 2 - Votre Être De Cristal.mp3

Estime de Soi : Vos Emotions
"A la Découverte de Soi"

Inscrivez une valeur, qualité, conviction ou croyance et son origine se rapportant à :

La santé : ....
Origine : ....

La famille : ....
Origine : ....

Les amis : ....
Origine : ....

La sécurité : ....
Origine : ....

Votre corps : ....
Origine : ....

Le conjoint ou amant : ....
Origine : ....

La sexualité et le sexe : ....
Origine : ....

Les collègues de travail : ....
Origine : ....

Le travail, la carrière et l'école : ....
Origine : ....

Les distractions, l'humour et l'amusement : ....
Origine : ....

La religion et la spiritualité : ....
Origine : ....

L'argent et les possessions matérielles : ....
Origine : ....

Le mariage et les relations amoureuses : ....
Origine : ....

Quand avez-vous eu pour la dernière fois une prise de conscience ou une révélation au sujet de ces domaines ?

....
....

Identifiez trois (3) de ces valeurs qui suscitent en vous des émotions positives :

....
....

Identifiez trois (3) de ces valeurs qui suscitent en vous des émotions négatives :

....
....

Enumérez deux (2) valeurs implicites ou convictions dont vous êtes conscient :

1. ....
....

2. ....
....

Enumérez deux (2) valeurs implicites ou convictions inconscientes que vous croyez avoir :

1. ....
....

2. ....
....

Enumérez deux (2) souvenirs, valeurs ou idées que vous êtes maintenant conscient d'avoir refoulés :

1. ....
....

2. ....
....

Enumérez deux (2) souvenirs, valeurs et idées que vous éliminez maintenant consciemment de votre existence :

1. ....
....

2. ....
....

Sur une échelle allant de 0 à 100%, évaluez :

Avec quelle fréquence contrôlez-vous votre degré d'émotivité :

0 | | | | | | | | | | | 100 %

Avec quelle fréquence supprimez-vous vos émotions ?

0 | | | | | | | | | | | 100 %

Avec quelle fréquence exprimez-vous vos émotions ?

0 | | | | | | | | | | | 100 %

Avec qui supprimez-vous vos émotions ? ....
....

Avec qui exprimez-vous vos émotions ? ....
....

A quand remonte la dernière fois où votre conscience a été en danger ?
....
....

Qui, dans votre vie privée, met votre conscience en danger ?
....
....

Quelles émotions en désaccord avec vos valeurs actuelles ressentez-vous ?
....
....

Quand éprouvez-vous de la confiance ? ....
....

Qui contribue à la confiance que vous avez ? ....
....

Qui sape votre confiance ? ....
....

Quand avez-vous pour la dernière fois ressenti de la peur au point de ne plus pouvoir penser ?
....
....

Quand avez-vous pour la dernière fois surmonté votre peur, devenant alors excité et agissant immédiatement ? ....
....

Quand avez-vous cherché à éviter votre réalité pour la dernière fois ?
....
....

De quelle manière ?...
....

Quand avez-vous maîtrisé de façon compétente une réalité difficile pour la dernière fois ?
....
....

Enumérez deux (2) croyances présentes actuellement dans votre vie et qui diminuent votre estime de vous-même :

1. ....
....

2. ....
....

Enumérez deux (2) croyances dans votre vie actuelle qui font s'accroître votre estime de vous-même :

1. ....
....

2. ....
....

Quelle était la dernière fois où vous ne vous êtes pas senti à la hauteur ?
....
....

Quelle était la dernière fois où vous vous êtes senti efficace ?
....
....

Quand avez-vous cherché à fuir un point essentiel dans votre existence pour la dernière fois ?
....
....

Quand avez-vous confronté avec honnêteté un point essentiel dans votre existence pour la dernière fois ?
....
....

Quel événement de votre vie rationalisez-vous continuellement ?
....
....

Que voulez-vous **actuellement** renier dans votre vie ?
....
....

Identifiez un domaine de la vie dans lequel vous ressentez du bonheur :
....
....

Identifiez la valeur que vous estimez vraie et qui contribue à ce que vous soyez heureux dans ce domaine :...
....

Rappelez-vous qui vous a conditionné à croire que le plaisir et le bonheur sont du luxe, quand et comment :

Qui ? ....
Quand ? ....
Comment? ....

Qui crée et orchestre le plaisir dans votre vie actuelle ?
....
....

En compagnie de qui êtes-vous heureux ? ....
....

Quand avez-vous pour la dernière fois fait part de ça à ces ou cette personne(s) ?
....
....

Quelle est la chose qui a le plus de valeur pour vous actuellement ?
....
....

Qui dans votre vie approuve cette valeur ? ....
....

Enumérez deux (2) valeurs auxquelles vous avez été conditionné à croire et que vous avez abandonnées :

1. ....
....

2. ....
....

Enumérez deux (2) valeurs auxquelles vous avez été conditionné à croire qui vous empêchent encore d'éprouver l'estime de vous-même :

1. ....
....

2. ....
....

Enumérez deux (2) valeurs auxquelles vous avez été conditionné à croire et qui contribuent à votre estime de vous-même :

1. ....
....

2. ....
....

Rappelez-vous la dernière fois où vous vous êtes senti coupable parce que vous agissiez à l'encontre des valeurs qu'on vous a enseignées comme étant vraies :
....
....

Rappelez-vous la dernière fois où vous avez éprouvé "votre" culpabilité parce que vous agissiez à l'encontre de vos propres valeurs :
....
....

Enumérez deux (2) de vos propres valeurs :

1. ....
....

2. ....
....

Enumérez deux (2) domaines de la vie dans lesquels vous vous sentez authentique :

1. ....
....

2. ....
....

Identifiez une relation dans votre existence dans laquelle vous sentez que vous êtes incapable d'être honnête :
....
....

Identifiez une relation dans votre existence dans laquelle vous pouvez être honnête :
....
....

Notez les relations où la culpabilité est absente :
....
....
....

Cochez les façons suivantes que vous avez d'utiliser la culpabilité consciemment ou inconsciemment pour :

- ☐ * rester bloqué
- ☐ * vous dégager d'une responsabilité
- ☐ * avoir de la pitié pour vous
- ☐ * manipuler les autres
- ☐ * provoquer les autres à avoir de la pitié pour vous
- ☐ * prouver que vous êtes moralement supérieur
- ☐ * donner raison aux personnes qui représentent quelque chose pour vous et vous donner tort

Enumérez deux (2) domaines de votre vie dans lesquels vous vous sentez autonome :
1. ....
....

2. ....
....

Enumérez deux (2) domaines de votre vie dans lesquels vous faites l'expérience d'une autonomie croissante :
1. ....
....

2. ....
....

Quelles expériences ou relations vous ont conduit à ces conclusions ?
1. ....
....

2. ....
....

Enumérez deux (2) domaines de la vie dans lesquels vous fonctionnez au niveau du choix :
1. ....
....

2. ....
....

Avec qui dans votre vie êtes-vous actuellement par choix ?
....
....

Quand avez-vous pour la dernière fois fait part de cela à ces ou cette personne(s) ?
....
....

ESTIME DE SOI
ET
AUTORITE

"LE PLUS MORTEL DE TOUS LES PECHES EST LA MUTILATION DE L'ELAN NATUREL D'UN ENFANT"

Erik Erikson

L'AUTORITE EN TANT QUE CONTROLE

Nous apprenons ce qu'est l'autorité lorsque nous sommes enfant ; il n'est donc pas difficile de comprendre que nous la ressentions le plus souvent comme un contrôle.

L'autorité est le plus souvent présentée aux enfants comme une forme de contrôle, car les adultes commettent l'erreur de croire que les enfants ne sont pas intelligents et par conséquent n'apprendront rien s'ils ne sont pas contrôlés.

Les enfants sont des Etres intelligents. Ils n'ont simplement pas les aptitudes requises pour maîtriser le monde physique. Il leur manque l'expérience et non pas l'intelligence. Plus vite ils sont encouragés à devenir auto-déterminés, plus vite ils acquerront les capacités et l'intelligence nécessaires pour survivre par eux-mêmes et devenir leur propre autorité.

Malheureusement, les Mères et les Pères deviennent parents mais oublient trop vite que ce rôle de parents n'est que temporaire et que, s'ils réussissent, leur enfant n'aura plus besoin d'eux ni d'aucune autre figure **parentale**.

Si vous avez bien rempli votre rôle de parent, votre enfant choisira des modèles de rôles et d'autres symboles d'**autorité** auprès desquels il puisse apprendre. Ces modèles de rôles et symboles d'autorité sont choisis pour le respect et l'admiration que celui qui apprend reconnaît en eux.

La véritable autorité consiste à apprendre de quelqu'un qui incarne des valeurs et des qualités que vous admirez et que vous voulez apprendre.

Cette relation à l'autorité qui est précieux et utile est à l'opposé de celle qui est immature et infantile et fait voir l'autorité comme un contrôle. A long terme, le fait de percevoir l'autorité comme une forme de contrôle aboutit à la fuite de toute autorité extérieure et intérieure.

La fuite de toute autorité intérieure fait qu'on ne devient jamais une autorité et qu'on est par conséquent subordonné à celle-ci.

L'AUTORITE ET L'ACQUISITION DE L'AUTODETERMINATION

Le but d'être parent est de donner à votre enfant des occasions de devenir auto déterminé, et à partir de ce moment le rôle de parent peut être abandonné. Bien que la plupart des parents seraient d'accord avec cette définition, leur comportement réel la contredit.

La majorité des parents surprotègent et étouffent leurs enfants, créant ainsi peu d'occasions pour l'enfant de maîtriser son environnement et devenir auto déterminé. Ce schéma se transforme en un véritable refus d'accepter que "leur enfant" est devenu adulte, ce qui fait que l'enfant rejette les parents et la famille pour être "lui-même."

Tout le problème consiste à savoir à la fois vivre avec les enfants et exercer son rôle de parent sans les "**démolir**," c'est à dire, détruire l'estime qu'ils ont pour eux-mêmes.

Encourager un enfant à être auto déterminé demande que l'on abandonne les méthodes et les attitudes traditionnelles et acceptées d'éducation. Cela ressemble souvent à un "**refus de parenter**" ; c'est vouloir nourrir, soutenir, abriter et alimenter plutôt que critiquer, appliquer sa loi, conseiller et s'immiscer en général dans la vie de l'enfant.

Voici quelques nouvelles croyances et attitudes qui rendront possible cette transformation de l'état de parent **:**

1. Les êtres humains n'adoptent pas facilement un comportement d'obéissance.
2. Les enfants ne sont pas des éléments que l'on peut contrôler.
3. La vengeance contre l'autorité en tant que contrôle est un comportement acceptable et sain chez l'enfant.
4. L'autorité en tant que contrôle finit par donner des adultes mauvais et inadaptés sur le plan social.
5. Les enfants sont aimants et pleins de compassion quand on leur permet d'être auto déterminés.
6. Les enfants sont aussi équilibrés et en sécurité qu'ils sont auto déterminés.
7. La liberté pour l'enfant équivaut à la liberté pour vous.
8. Lorsque vous "donnez" quelque chose à un enfant ou lui dites que cette chose est "à lui," elle doit rester entièrement sous son contrôle.
9. Permettre que ce qui appartient à l'enfant suive son propre sort équivaut à la sécurité de ses possessions.
10. Prêtez attention aux ordres, contradictions et manque de respect que reçoit l'enfant. (**Utiliser la Technique Soyez Conscient Stop**).
11. Les enfants doivent faire l'expérience de l'effet qu'ils ont sur l'environnement ou sinon ils exprimeront une "vengeance accidentelle" (événements déterminés inconsciemment).
12. Deux choses bloquent l'autodétermination d'un enfant :
    a) la fragilité ou le danger présent dans son environnement ;
    b) vous et votre autorité en tant que contrôle.
13. Quand cela est possible, ayez recours à des professeurs particuliers dont c'est le métier plutôt que de prétendre que "vous savez tout".

CONTRIBUTION = SECURITE

Une grande partie de l'humanité connaît le sentiment d'insécurité.
Cet état est prévisible lorsque nous nous trouvons dans une nouvelle situation et n'avons pas encore acquis les capacités nécessaires à la maîtrise de ce nouvel environnement. Il est par conséquent simple de comprendre pourquoi nous ressentons cette insécurité.

NOUS EPROUVONS UN SENTIMENT D'INSECURITE DES LORS QUE NOUS N'APPORTONS PAS UNE CONTRIBUTION SUFFISANTE

Que nous soyons enfant ou adulte, cette règle se vérifie même pour ceux qui souffrent d'insécurité chronique. Il est particulièrement important de trouver des façons pour les enfants de participer à la vie ménagère et familiale dès leur plus jeune âge. Cela créera pour l'enfant un climat de sécurité ?

Les enfants ne se sentent capables et compétents que lorsqu'on leur permet d'apporter leur contribution au même degré que celle qui leur est apporté.

Lorsque cette contribution est choisie librement, plutôt que d'être l'accomplissement de devoirs préalablement déterminés par la famille ou toute autre structure, l'impact de la satisfaction et donc du sentiment de sécurité est beaucoup plus grand. Il est important de créer un environnement dans lequel l'individu est libre de choisir de contribuer plutôt que de simplement satisfaire les attentes des parents, du patron, des collègues, etc.

LES ADULTES S'AMUSENT DAVANTAGE

Il est fréquent que les adultes se plaignent à leurs enfants que ces derniers ont la vie facile, que les adultes doivent porter les fardeaux de l'existence comme ceux de régler les factures, aller travailler et autres devoirs associés à l'état d'adulte, tandis que les enfants n'ont aucune responsabilité, qu'on s'occupe d'eux, qu'ils n'ont pas de vrais soucis ou obligations et ainsi de suite.

Après des années de conditionnement sur l'horreur de l'âge adulte, les parents sont étonnés que leur enfant se refuse à grandir. Après tout ce qu'il a entendu de négatif dans la bouche de ses parents, il faudrait que l'enfant soit fou pour avoir envie de grandir.

Les enfants n'ont aucun droit. Ils sont démunis de tout pouvoir dans notre monde et ne sont généralement ni écoutés ni respectés.

Le message qui doit passer c'est que les adultes s'amusent davantage. Ils ont plus de pouvoir, de droits, de facultés, de souplesse et récoltent les récompenses qui découlent de l'état d'adulte.

Ceci apprendra aux enfants que, s'ils veulent s'amuser, jouir de la liberté, du pouvoir, etc. il leur faut d'abord devenir auto déterminés.

LE PARENT DICTATEUR

Le "parent dictateur" est le plus dangereux lorsqu'il en arrive à l'abus de pouvoir et d'autorité en tant que contrôle. Le "parent dictateur" fait passer l'autorité d'une façon menaçante à la survivance de l'enfant :

"Si tu ne nettoies pas ta chambre, tu peux décamper et aller vivre dans la rue."
"Ne me regarde pas comme ça, sinon..."
"Ne hausse pas le ton de la voix, ou alors..."
"Si tu n'arrêtes pas de pleurer, je vais te donner une vraie raison de pleurer."

Après avoir menacé la survivance physique de l'enfant, le "parent dictateur" exigera ensuite que l'enfant l'aime pour ce qu'il lui a dit par des phrases comme :

"Je te parle comme ça simplement parce que je t'aime."
"L'unique raison pour laquelle je crie après toi est que je veux ce qu'il y a de mieux pour toi."
"Papa n'a pas voulu te faire peur. Viens là et fais-moi un gros câlin."

Faire un tel usage de son autorité, en plus de créer une expérience négative de l'autorité, **encourage une relation amour/haine** envers toute personne en situation d'autorité. **On voit souvent des gens attirés par ce qui leur fait peur.**

GUERIR VOTRE RELATION A L'AUTORITE

Pour guérir votre relation à l'autorité :

1. Ne donnez jamais votre accord en vous basant sur la foi dépourvu de toute expérience.
2. Devenez auto déterminé et encouragez cette condition dans toutes vos relations.
3. Ne servez et n'apprenez que d'une autorité que vous respectez et admirez.
4. Trouvez des moyens pour que les autres vous apportent leur contribution.

ESTIME DE SOI : L'AUTORITE
A LA DECOUVERTE DE SOI

Quand vous étiez enfant, vous encourageait-on à penser de façon indépendante ?

☐ Oui ☐ Non

Vous encourageait-on à découvrir votre propre vérité ou bien attendait-on de vous que vous vous soumettiez aux idées conformes ?

☐ Découvrir ☐ Se soumettre

Lorsqu'il fallait faire quelque chose, vous donnait-on des raisons, quand cela était possible et approprié, ou vous disait-on : "Fais-le parce que je te le dis" ?

☐ Raisons ☐ Fais-le

Vous sentiez-vous libre d'exprimer vos opinions de façon ouverte, sans crainte d'être puni.

☐ Oui ☐ Non

Vos parents vous faisaient-ils part de leur désapprobation quant à vos pensées, désirs et comportement avec respect ou le faisaient-ils sous forme de taquineries ou de moqueries ?

☐ Respect ☐ De manière négative

Vos parents vous traitaient-ils avec respect ?

☐ Oui ☐ Non

Votre dignité en tant qu'être humain était-elle reconnue ?

☐ Oui ☐ Non

Vos attirances et aversions (qu'elles soient approuvées ou pas) étaient-elles respectées ?

☐ Oui ☐ Non

Vos parents faisaient-ils un effort pour vous comprendre ?

☐ Oui ☐ Non

Vous sentiez-vous aimé et apprécié par vos parents dans le sens où ils vous voyaient comme leur apportant une contribution ?

☐ Oui ☐ Non

Vos parents vous traitaient-ils de façon juste et équitable ou bien avaient-ils recours aux menaces pour contrôler votre comportement ?

☐ Justice ☐ Menaces

Faisaient-ils votre éloge quand vous accomplissiez bien une tâche ou se contentaient-ils de critiquer quand c'était mal fait ?

☐ Eloge ☐ Critique

Vos parents reconnaissaient-ils lorsqu'ils se trompaient ?

☐ Oui ☐ Non

Vos parents avaient-ils l'habitude de vous punir ou de vous discipliner en vous frappant ou en vous battant ?

☐ Oui ☐ Non

L'attitude et la façon d'agir avec vous qu'avaient vos parents tendaient-elles à engendrer la peur en vous ?

☐ Oui ☐ Non

Vos parents vous apprenaient-ils à avoir de l'estime pour vous-même, ou vous encourageait-on à agir comme si vous n'aviez aucun "pouvoir" ?

☐ Estime ☐ Aucun pouvoir

Vos parents vous donnaient-ils l'impression que la vie était passionnante, pleine de défis et d'aventures ?

☐ Oui ☐ Non

Vous encourageait-on à faire face au monde avec une attitude détendue de compassion confiante ?

☐ Oui ☐ Non

Vous encourageait-on à croire que vous étiez une des valeurs de la famille et que vos accomplissements constituaient une ressource pour elle ?

☐ Oui ☐ Non

ESTIME DE SOI
ET
SEXUALITE

"L'ESPRIT EST FORT MAIS LA CHAIR EST FAIBLE."

Jésus Christ

AUCUN BUT AUCUNE DIRECTION PRECISE

La plus grosse erreur que nous commettons en évaluant notre propre estime sexuelle est que nous croyons que son évolution est liée à une progression logique ; le côté inhérent de cette progression a été le but et la direction vers des idéaux et valeurs plus élevés.

Il semblerait que la vérité soit en fait qu'aucun projet ou but n'ait jamais existé en dépit du fait que nous observions le comportement sexuel depuis que l'homme existe.

Voici quelques brèves descriptions des valeurs et standards qui ont existé dans le Monde Occidental.

Les Cultures Primitives :

L'individu n'a pas d'importance. "Qui" ils étaient semblait être insignifiant. "L'Etat Amoureux" tel que nous le connaissons aujourd'hui n'existait pas. On encourageait les liaisons de courte durée plutôt que celles destinées à se prolonger. La curiosité sexuelle et la promiscuité étaient la norme. On encourageait les jeunes à faire des enfants, sans attendre d'eux qu'ils aient l'entière responsabilité de leur l'éducation, celle-ci étant plutôt le rôle des anciens de la tribu.

Les Grecs :

Ils vénéraient "l'Amour Spirituel" qui, par essence, signifiait que "l'Esprit" était un but plus élevé et que les actes sexuels ou actes charnels étaient inférieurs. La passion était en fait considérée comme "un manquement à la raison". La réalisation de "l'Amour Spirituel" n'était possible qu'à travers des relations homosexuelles, de préférence entre des hommes d'âge mûr et de jeunes garçons. Les femmes étaient considérées comme inférieures et avoir des rapports sexuels avec elles était assimilé à un sport ou un amusement. La passion était non seulement un manquement à la raison, mais elle était souvent considérée comme un forme de folie, et dans le pire des cas, la passion était ce qui entraînant la perte de son âme. Le mariage constituait un devoir plus qu'un choix, un mal nécessaire visant à produire des enfants pour la Nation. Le mariage était très mal ressenti car il entravait la liberté de chacun.

Les Romains :

Ils étaient cyniques au sujet de l'amour et particulièrement terrorisés par tout engagement d'ordre passionnel, celui-ci incitant à distraire les esprits de leur devoir envers Rome. Le mariage était une question politique et économique, pas d'amour. Les femmes vierges qui n'étaient pas mariées étaient vertueuses. La fidélité était réservée aux femmes, tandis que les liaisons extra-maritales pour les hommes étaient considérées comme normales afin de limiter l'ennui de leur existence.

Le Christianisme :

Il a introduit l'idée d'amour dépourvu de sexualité. L'amour et la sexualité étaient comme l'huile et l'eau, ils étaient séparés, voire considérés comme étant en opposition. Le mariage fut présenté pour la première fois comme une sorte de remède au péché. Les Pères de l'Eglise en parlaient comme d'une "médecine de l'immoralité." Avoir de l'amour ainsi qu'un désir sexuel pour quelqu'un n'était pas considéré comme une chose honorable mais vu comme un vice. Dans l'église des débuts, les prêtres avaient des maîtresses mais n'étaient pas autorisés à se marier. Tout engagement tendant à un autre but que celui de satisfaire ses besoins sexuels était découragé. Le fait d'avoir une maîtresse était pire que de forniquer par-ci par-là, et forniquer avec une prostituée valait mieux que de tomber amoureux et se marier. Les plus graves crimes sexuels du temps de l'Eglise Médiévale étaient la masturbation qui était considérée comme un "acte égoïste," et l'expérience de "l'extase sexuelle" au lieu de "l'extase spirituelle." Aux yeux de l'Eglise Médiévale, les femmes étaient considérées comme des "animaux apprivoisés" et la hiérarchie des anciens de l'église se disputait pour savoir si les femmes avaient une âme ou pas. Le Christianisme du Moyen Age a créé l'image de la femme de la façon suivante :

Eve - la cause de la chute de l'homme
et
La Mère Vierge - qui donna aux âmes la possibilité de s'élever

Cette dichotomie est encore présente aujourd'hui dans bien des esprits entre la femme qu'on désire et celle qu'on admire, la femme avec laquelle on a des rapports sexuels et celle avec laquelle on se marie et on a des enfants. Dans une période plus avancée du Christianisme telle que le Calvinisme, la sexualité était punie par l'exil et l'adultère par la mort par noyade ou décapitation. L'une des phrases de Luther les plus connues sur le sujet était : "par le mariage, Dieu a protégé du péché."

La Renaissance :

L'Age de la Raison considérait la sexualité comme un sport dépourvu de spiritualité, "Les Galipettes des Animaux." Ce fut une époque où les intellectuels condamnaient les émotions. Les actes sexuels, y compris la séduction et l'adultère constituaient une façon de se divertir. On considérait que les femmes avaient un intellect inférieur et il fallait par conséquent les berner et les flatter. Ceci rendait impossible l'amour pour une femme, étant donné que l'amour ne peut exister sans respect. Vers la fin de cette période, les jeunes couples ont commencé à s'aimer bien que les mariages continuent à être arrangés pour des motifs socio-économiques.

Le Capitalisme et l'Industrialisation :

Pour la première fois dans l'histoire, les hommes choisissent leurs engagements. Les mariages étaient fondés sur une attirance physique, un amour et un libre accord mutuels. Bien qu'on ait des preuves attestant l'existence de sociétés matriarcales avant Jésus Christ, c'était la première fois dans l'histoire moderne que les femmes se voyaient mises à un rang supérieur et partageaient non seulement la même sécurité que les hommes, mais aussi le bonheur et l'accomplissement sur le plan émotionnel.

La Révolution Freudienne :

En même temps que la psychologie, les sentiments personnels et subjectifs de Freud envers sa mère firent leur apparition et il devînt donc plus susceptible de voir les traces d'un conditionnement négatif chez ses patientes. Ses conclusions étaient, en apparence, simples : "les femmes étaient fragiles, pas bien intelligentes, et avaient besoin de protection." Il y avait là-dessous leur profond sentiment d'insuffisance en raison du "complexe de pénis". Lorsqu'il était confronté à des exemples de femmes fortes, brillantes et compétentes, le raisonnement de Freud consistait à dire que celles-là opéraient une surcompensation au fait qu'il leur manquait un pénis. En d'autres termes, si l'estime sexuelle d'une femme ne se voyait pas détruite par des valeurs religieuses archaïques, elle l'était par les nouvelles valeurs de la psychologie freudienne.

De Nos Jours :

La contraception est accessible à tous, le divorce est de mieux en mieux accepté ainsi que la cohabitation hors mariage et la sexualité en tant que moyen naturel d'expression de soi, y compris le choix de la préférence sexuelle ; il y a une compréhension croissante de la sexualité de la femme, et une liberté jamais connue dans notre vie sexuelle privée. L'influence religieuse continue de diminuer. Nous ressentons moins le besoin de faire nos preuves et, de ce fait, il existe un aspect "naturel", même à l'intérieur des limites du "safe sex" (le SSR ou le sexe sans risque).

IL N'Y A PAS ET N'A JAMAIS EU DE VALEURS SEXUELLES COHERENTE

Il est clair qu'il n'y a jamais eu de but ou de direction mais simplement les valeurs de l'époque. Notre sexualité a été réprimée pendant des siècles et s'est vue soudain libérée dans les années 60 par "la pilule". Alors que nous étions en plein épanouissement, nous n'avons de toute évidence pas opéré d'ajustement psychologique à cette liberté qui venait d'être découverte, nous avons manifesté des résultats contraires à ceux attendus. Malgré toutes ces bonnes nouvelles, nous restons jaloux, dominateurs, impuissants et, ce qui et pire, malades.

Ceci devient une crise encore plus urgente lorsque nous nous rendons compte que plus de 45% de toute l'estime que nous avons pour nous est apporté par l'évaluation sexuelle que nous faisons de nous en tant qu'homme ou femme.

En d'autres mots, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises valeurs sexuelles ; vous et vous seul devez choisir ce qui convient le mieux à vous et à votre partenaire.

Les personnes qui ont une mauvaise estime d'elles-mêmes ressentent le sexe comme :

* une fin en soi, plutôt qu'un acte de plaisir ;
* la preuve de leur masculinité ou de leur féminité ;
* une défense contre l'angoisse ;
* une fuite de l'ennui, de la futilité et des corvées de la vie ;
* le moyen d'éviter la solitude et le désespoir ;
* le moyen de paraître moralement supérieur ;
* le moyen d'éviter la réalité et les défis de l'existence ;
* une course au plaisir ;
* une façon prétentieuse de faire la fête ;
* culpabilité, frustration et honte ;
* égoïsme inconscient ;
* l'expression d'une peur ;
* inhibiteur ;
* une conquête.

POUR CES GENS-LA LA SEXUALITE EST UNE "IMPASSE" CE QUI SIGNIFIE QUE PERSONNE N'AURA LE POUVOIR DE LEUR APPORTER DU PLAISIR SEXUEL, ET QU'UNE VERITABLE SATISFACTION SEXUELLE LEUR SERA IMPOSSIBLE.

Les personnes qui ont une haute estime sexuelle d'elles-mêmes ressentent le sexe comme :

* leur origine et leur source ;
* l'acte par lequel ils ont été crées ;
* une forme plus approfondie de communication ;
* la véritable communion ;
* un acte honorable pour elles-mêmes et leur partenaire ;
* une façon de célébrer leur vitalité ;
* naturel et sain ;
* métaphysique au moment de l'orgasme ;
* aimant, enjoué et passionné ;
* innocent et spontané ;
* un hommage à elles-mêmes et au partenaire qu'elles ont choisi ;
* une manière concrète de faire l'expérience de leur valeur et de leur joie de vivre ;
* une validation d'elles-mêmes par la **perception** plutôt que l'intellect ;
* une source immédiate de plaisir ;
* la réunion de l'esprit, des valeurs, des sens et du corps tout en étant "**visible**".

LA VALEUR DE LA SEXUALITE CONSCIENTE

Avec le travail passionné, l'amour sexuel est l'une de nos deux plus grandes sources de bonheur. Réunis, ils sont responsables de plus de 90% de l'ensemble de l'estime que nous nous portons.

Le désir d'amour sexuel a été caractérisé comme un résultat de nos "instincts animaux". Quand bien même cela serait vrai, qu'y aurait-il de mal à devoir satisfaire nos besoins et désirs les plus primaires ?

Ce qui compte, c'est que nous sommes plus que de simples animaux guidés par l'instinct, et sommes en fait **des entités conscientes en quête d'autres entités conscientes avec lesquelles communier**.

Chaque fois que nous prenons part à une sexualité consciente, nous transcendons notre réalité physique et pénétrons dans notre royaume métaphysique où nous connaissons l'absence de pensée et de forme, ce qui nous apporte la profonde satisfaction et la nourriture essentielles au dieu qui est en nous ou notre conscience supérieure.

La sexualité consciente est une façon naturelle et honorable de communier avec tous ceux qui existent au-delà dans la réalité non-duelle. C'est un acte de création. Cela nous transforme de notre préoccupation physique à la paix et au confort de conscience pure.

Seul, nous pouvons avoir une connaissance conceptuelle de nous, mais ce n'est que grâce à une autre conscience qu'il nous est possible de la percevoir. Nous faisons alors l'expérience d'être validé par une autre forme et conscience humaine.

LE PARTENAIRE QUI NOUS VALORISE

Maintenant que nous savons ce qu'il est possible d'accomplir à travers l'acte sexuel, il devient évident que le partenaire sexuel idéal est essentiel à la validation de l'estime que vous vous portez.

Un partenaire qui vous valorise :

* a une conscience qui est en accord avec vos valeurs et valorise par conséquent votre existence ;
* affirme votre personnalité sexuelle ;
* valorise votre identité sexuelle ;
* valorise votre comportement sexuel, créant ainsi pour vous la liberté d'être "visible" en tant que sexués, homme ou femme.

Page d'Exercices de Découverte de Soi

- Pratiquer la technique N° 3, "LE NOUVEAU VOUS SEXUEL" au moins 3 fois cette semaine.
- Relire cette leçon au moins une fois.
- Remplir les Pages "Découvertes de Soi à travers sa Sexualité."
- Utilisez "**la Technique Stop Soyez Conscient**", quand cela est approprié.

Lien eMule du mp3 de la K7 de visualisation :

Estime De Soi - Le Pouvoir Interieur - 3 – Le nouveau vous sexuel.mp3

Estime de Soi : Section Découverte de Soi à travers sa Sexualité

Quelles conclusions faites-vous sur le sexe ?
....
....

Quelle importance le sexe a-t-il dans votre vie ?
....
....

Quels sentiments éprouvez-vous par rapport à votre corps ?
....
....

Quelle appréciation esthétique portez-vous sur votre corps ?
....
....

Accordez-vous de la valeur à votre corps ?

☐ Oui ☐ Non

Votre corps représente-t-il une source de plaisir :

Pour vous ?		Pour les autres	
☐ Oui	☐ Non	☐ Oui	☐ Non

Quelle opinion avez-vous sur le sexe opposé ?
....
....

Les hommes sont-ils une source de plaisir sexuel pour vous ?

☐ Oui ☐ Non

Les femmes sont-elles une source de plaisir sexuel pour vous ?

☐ Oui ☐ Non

Etes-vous une source de plaisir sexuel :

Pour vous ?		Pour les autres	
☐ Oui	☐ Non	☐ Oui	☐ Non

Quels sont les rôles sexuels des hommes ?
....
....

Quels sont les rôles sexuels des femmes ?

....

....

Quel est votre propre rôle sexuel ?

....

....

Avez-vous confiance en vous sur le plan sexuel ?

☐ Oui ☐ Non

Dans la négative, comment pouvez-vous acquérir cette confiance ?

....

....

Maintenant, déterminez si vous avez une bonne ou une mauvaise estime sexuelle de vous :

☐ Bonne ☐ Mauvaise

Que ressentez-vous par rapport au corps masculin ?

....

....

Que ressentez-vous par rapport au corps féminin ?

....

....

Qu'êtes-vous déterminé(e) à faire pour accroître votre propre estime sexuelle ?

....

....

LA TECHNIQUE
STOP, SOYEZ CONSCIENT.

(Extraite de : Manifesting ; un cours de conscience créatrice. Semaine 1)

Il y a des moments où nous ne créons pas notre réalité en accord avec nos choix conscients. Ce sont des opportunités puissantes pour devenir plus conscient et créer le futur que nous sommes déterminés à avoir. Ceci se fait en donnant à votre inconscient des messages continus. Cependant, à chaque instant vous avez des occasions de dire à votre inconscient ce que vous êtes déterminé à créer consciemment.

TECHNIQUE N°1 : STOP SOYEZ CONSCIENT

1. STOP — Soyez conscient des messages que vous donnez à votre inconscient par vos pensées et vos actions.
2. FOCALISEZ — Soyez conscients des pensées et des actions qui sont en accord avec ce que vous êtes déterminé à avoir dans le futur.
3. INTENTION ! — Consciemment, choisissez et créez le résultat.

Lorsque vous êtes bloqué et incapable de créer votre résultat choisi immédiatement, faites :

TECHNIQUE N°2 : STOP SOYEZ CONSCIENT

1. STOP — Soyez conscient des messages que vous donnez à votre inconscient par vos pensées et vos actions.
2. FOCALISEZ — Soyez conscients des pensées et des actions qui sont en accord avec ce que vous êtes déterminé à avoir dans le futur.
3. INTENTION ! — Choisissez consciemment, ce que vous êtes déterminé à avoir avec certitude.
4. AVANCEZ — Créez le mouvement, passez à une autre activité.
5. REMARQUEZ — Lorsque la solution pour créer ce que vous choisissez consciemment vous vient à l'esprit et créez-le.

LORSQUE VOUS CHOISISSEZ DE FOCALISER, VOUS MANIFESTEZ LE RESULTAT QUE VOUS CHOISISSEZ.

ESTIME DE SOI
ACTION
ET
TRAVAIL

"LE GENIE EST 1% D'INSPIRATION ET 99% DE TRANSPIRATION."

Thomas Edison

ACTION ET MOTIVATION

Les hommes sont motivés et poussés à l'action par deux émotions simples : l'excitation et la peur. L'une comme l'autre dépendent de la capacité de la personne à ressentir de la joie et du plaisir ou de la souffrance et de la douleur.

Malheureusement, les enfances et les existences de bien trop d'entre nous sont remplies d'expériences très marquantes de douleur et de souffrance, non pas qu'il n'y avait ni joie ni excitation, mais parce qu'il semble n'y avoir eu aucune raison acceptable qui justifie cette souffrance. **Nous nous rappelons plus facilement les expériences douloureuses car elles n'étaient pas raisonnables**.

Les personnes importantes de notre enfance souffraient elles aussi d'une mauvaise estime d'elles-mêmes et nous ont motivés sans s'en rendre compte par les mêmes méthodes suscitant la crainte que celles qui avaient été utilisées sur elles.

Il est vital de prendre conscience de cela et d'accepter que les gens ne font que ce dont ils sont capables, y compris nous-même.

En comprenant cela, vous commencez à relâcher et la rancoeur et la douleur qui limitent votre aptitude au plaisir.

Le plaisir : il est la récompense d'une action réussie d'enrichissement de la vie.

La douleur : elle constitue la rançon d'une action ratée, d'une négation de la vie.

La douleur et le plaisir sont tout deux inscrits sous formes de codes dans les expériences de notre existence et à travers elles sont étroitement liés à nos valeurs fixées dans notre inconscient.

Ces valeurs emmagasinées donnent des choix à faire devant les actions que nous entreprenons.

LES VALEURS EN CONFLIT

Souvent nos valeurs emmagasinées sont conflictuelles et nous poussent à faire des choses qui nous récompensent et qui nous punissent à la fois.

Nous mangeons une nourriture qui satisfait notre sentiment de sécurité qui nous rappelle notre enfance plutôt que ce que nous savons nutritif pour notre corps. Il en découle le plaisir de se sentir nourri et la douleur de grossir ou même de tomber malade.

ou

Nous recherchons des partenaires jeunes, frais et innocents, qui nous donnent l'occasion de nous sentir jeunes et de faire partager notre savoir, mais il nous manque la consolation qu'apportent l'expérience, le savoir-faire et la maturité de communication que seule une personne qui a vécu peut apporter.

ou

Nous désirons ardemment transcender la dualité de notre condition humaine en absorbant des substances chimiques qui provoquent l'illusion de l'amour inconditionnel et de l'appréciation extatiques de nos semblables, mais nous refusons d'admettre que cet état d'extase euphorique ne dure que quelques heures, alors que notre corps, lui, subit les tremblements nerveux, l'accélération du rythme cardiaque et de la tension ainsi que le dommage causé à notre système lymphatique pendant les 2 à 5 jours qui suivent.

Les exemples ne manquent pas et la solution consiste à déterminer ce à quoi nous accordez le plus de valeur :

* la nostalgie de l'enfance ou l'adulte sain ;
* quelqu'un de jeune avec qui jouer ou le partenaire mûr ;
* la soirée d'extase ou un système lymphatique bien portant.

Même quand vous aurez fait vôtre choix, le changement de comportement nécessite des années d'une discipline consciente. Choisissez maintenant et créez-vous un réseau de relations qui soutient la direction que vous venez de choisir.

LA VIE EST L'ACTION

La vie est une action qui s'auto-soutient et s'auto-gère. Pour être vivant, nous devons être actif. Ces deux principes sont indissociables. Chaque action que nous entreprenons aujourd'hui nous donne notre vitalité pour demain.

IL N'EXISTE PAS D'ALTERNATIVE A LA VIE ALORS AGISSEZ!

LE TRAVAIL PRODUCTIF ET PASSIONNE

"NOUS SOMMES TOUS DES GENIES CAPABLES ET DIGNES D'ETRE AIMES. CERTAINS D'ENTRE NOUS ATTEIGNENT L'AGE ADULTE SIMPLEMENT MOINS ENDOMMAGES QUE D'AUTRES."

Buckminster Fuller

LE TRAVAIL PASSIONNE

Le Travail passionné constitue l'une des plus importantes sources de notre estime de nous car il est le fruit du travail fourni par notre esprit, ainsi que l'expression des aptitudes et du savoir que nous avons acquis depuis notre naissance.

Sachez bien que le travail n'est pas seulement votre emploi ou votre profession, mais tout ce que vous avez eu la confiance d'apprendre afin de devenir cet être unique que vous êtes :

* marcher ;
* parler ;
* prendre tout problème en main ;
* faire ce que vous seul savez faire.

Vous êtes impliqué dans du travail passionné depuis votre naissance, et le résultat est celui ou celle que vous êtes, aussi bien que ce que vous avez accompli par le biais de l'expérience.

Vos relations sont le résultat de votre détermination à maîtriser la communication.

Votre santé est le résultat de la connaissance que vous avez de ce qui nourrit et entretient votre corps.

La façon dont vous savez vous amuser est le résultat de facultés que vous avez apprises et qui vous apportent du bien-être.

LES APTITUDES SPECIALISEES

Les aptitudes qui vous sont propres, et qui sont généralement votre travail et votre profession, sont vitales à l'estime que vous vous portez, mais ne commettez jamais l'erreur de croire qu'elles seules contribuent à donner une vision saine de soi.

La spécialité que vous avez choisie, que ce soit d'être chirurgien ou électricien, chanteuse de rock ou mère de famille, demande sans aucun doute du temps et de l'excellence, et c'est elle qui contribue le plus au moment où vous pratiquez.

UNE ESTIME DE SOI DURABLE NE VIENT PAS SEULEMENT D'UNE SPECIALITE MAIS DE LA CONFIANCE D'APPRENDRE N'IMPORTE QUELLE APTITUDE NECESSAIRE

NOTRE CAPACITE SANS LIMITES

En tant qu'êtres humains, nous avons été dotés d'un cerveau qui a une conscience volontaire. Nous sommes capables de nous juger et de juger les autres.

Etant donné que nous, et particulièrement cet aspect de notre conscience, ne sommes pas familiers avec l'évolution de la conscience intégrale, nous avons tendance à nous servir de cette capacité unique pour nous dévaloriser, examiner nos échecs et nos points faibles et méditer dessus. Nous passons souvent à côté du fait que c'est cette même capacité qui nous donne des possibilités illimitées.

Pour la première fois dans le cours de l'évolution, la variété et la nature du travail que nous sommes capable de faire dépassent de beaucoup celles de toutes les autres espèces vivantes parce que nous sommes dotés de la capacité de nous corriger.

Nous sommes en réalité le point culminant d'au moins 500 millions d'années d'évolution et nous disposons d'un cerveau qu'on a seulement commencé à étudier au cours du siècle dernier.

NOUS N'EN SAVONS PAS ASSEZ
POUR ETRE DES MESSAGERS DU MALHEUR
ET DES SCEPTIQUES

NOUS N'EN SAVONS PAS ASSEZ
POUR NOUS DONNER TORT.

NOUS NOUS REALISONS

Auto-réaliser consiste à créer nos pensées et en faire une réalité physique**.** Nous sommes des Etres capables d'Auto-Réalisation. Nous ne survivons pas de la même façon que les autres espèces de cette planète. Nous ne nous satisfaisons pas de la seule adaptation à notre environnement, mais il nous faut le transformer à travers un travail qui ait un sens pour nous.

LE TRAVAIL EST LA REALISATION DE NOTRE CONSCIENCE

Le travail résulte du choix que nous faisons de survivre. A notre niveau de conscience, la survivance est continue et nécessite une croissance et une créativité constantes.

Une Estime de Soi saine émane aussi des loisirs, des moments de détente, de l'amour et de la compagnie des autres, car toutes ces choses représentent des compléments à nos spécialités.

ESTIME DE SOI ET ACCOMPLISSEMENT

La passivité immobile et l'Estime de Soi sont incompatibles. C'est pourquoi tant de gens qui sont sur le chemin de la réalisation de leur moi supérieur souffrent d'une mauvaise estime d'eux-mêmes. Ils choisissent d'abandonner, vivent en conflit avec la société, s'isolent et se séparent du monde. Ils rentrent en eux-mêmes à la recherche d'un état de conscience, alors qu'en réalité, ils sont assis les yeux fermés dans une pièce vide pendant que l'activité et la vie se tiennent au dehors de l'enfermement qu'ils se sont imposés.

Nombreux sont les adhérents au courant du New Age qui sont devenus des "têtes vides" et des "bénis oui-oui" qui profitent de leur état de conscience nouvellement acquis pour éviter de prendre part à la vie. En vérité, ils ont remplacé leur fragile ego d'enfant, qui leur faisait craindre d'être "visibles," par un nouveau comportement de fuite. La seule différence est que celui-ci est masqué par la dernière illusion qu'on appelle introspection.

Ne vous servez pas de ce que je viens de dire comme d'excuse pour mettre fin à votre travail de compréhension de vous-même, mais veillez à faire partager ce savoir aux autres, à ceux qui ne connaissent rien de leur moi supérieur. Ne vous entourez pas seulement de ceux qui comprennent et se trouvent sur un chemin similaire. Mêlez-vous à ceux qui n'ont pas une perception consciente de ce qu'ils sont au fond d'eux-mêmes, et vous reconnaîtrez et pourrez découvrir alors votre pouvoir et l'estime que vous vous portez.

> Ne cherchez pas des modèles assis à ne rien faire en vous assurant qu'ils sont réalisés en Dieu.
>
> Recherchez ceux qui sont vivants, actifs et qui contribuent chaque jour au monde, à leurs amis et à leur famille.
>
> Recherchez des modèles qui agissent et sont doués pour ce qu'ils font.

Une spiritualité non réalisée ne vaut rien.

L'ESTIME DE SOI EST DIRECTEMENT LIEE A LA REALISATION

DEFIS DE LA NAISSANCE ET DE L'EXISTENCE

A peine entrons-nous dans la vie que celle-ci nous confronte à des défis. A la naissance, il vous a fallu surmonter le choc de la transition d'un environnement liquide à celui de l'atmosphère. Il est probable que votre cordon ombilical ait été coupé trop tôt, ce qui a provoqué une peur, un choc, une panique. Pour y mettre fin, on vous a pris par les pieds et tapé sur les fesses pour vous forcer à respirer. Et vous voilà en train de pendre la tête en bas et la colonne vertébrale redressée brusquement après avoir été enroulée en position "foetale" pendant des mois, puis on vous a complètement séparé de votre mère, on vous a prélevé du sang, etc. L'histoire se déroule :

La vie est un défi dès le tout début.

Votre estime de vous est fonction de votre détermination à relever ces défis.

Les défis qui vous ont été posés dès votre plus jeune âge peuvent avoir été un père absent à cause de son travail ou parce qu'il était à la guerre. Vous en déduisez : "les hommes ne sont pas là quand j'en ai besoin," et devenez l'enfant non-désiré qui a tendance à provoquer le rejet. Si vous avez été "violé" physiquement ou verbalement, vous continuez à créer un état de victime et à être maltraité. Les femmes qui ont perdu leur père créent des hommes qui les abandonnent. Si l'on vous a convaincu que vous étiez normal, vous grandissez en pensant que vous étiez sans importance :

* "Je n'ai rien d'extraordinaire" ;
* "Ma vie n'est qu'ennui et routine" ;
* "Je suis banal, ennuyeux et personne ne fait attention à moi".

Que votre arrivée dans cette réalité et les événements qui ont suivi ait été normale ou pas ne change pas grand chose; il y a toujours des défis à affronter et à relever.

Tout ceci est du travail productif et vous a demandé de contrôler votre environnement depuis votre naissance.

LA CONFIANCE EN SOI SIMPLIFIEE :

AFFRONTER LES DEFIS DE L'EXISTENCE CREE LA CONFIANCE

LE DESIR D'ETRE EN SECURITE ENCOURAGE UN MANQUE DE CONFIANCE

LE TRAVAIL EN TANT QUE FUITE

Il n'est pas rare de rencontrer des gens talentueux et qui réussissent et qui de toute évidence manquent de logique dans leur vie privée.

Ceci n'est **absolument pas** une passion qu'ils cultivent pour le travail mais une fuite névrosée du reste de leur réalité.

Dans la plupart des cas, ces gens ont choisi de ne maîtriser que ce sur quoi ils exercent un contrôle, ce qui n'est pas une maîtrise de tout.

La maîtrise est votre détermination à acquérir les aptitudes requises pour être en relation avec le monde qui vous entoure et non pas seulement celui que vous avez défini comme étant le vôtre.

Cela demande que vous assimiliez votre travail dans votre identité quotidienne. Cet état très évolué vous permet d'être à l'aise où que vous soyez, sans prétention ni contrôle.

L'ETRE HAUTEMENT EVOLUE

Les êtres hautement évolués ou les personnes auto-réalisées assimilent leur travail dans leur identité entière.

Ils savent que :

* Le travail productif et passionné est la valeur la plus importante de l'existence, car elle est essentielle à leur expérience du plaisir dans tous les autres domaines tels les relations humaines, les loisirs, l'art, l'éducation, la sexualité, etc.
* Le travail productif n'est pas une invention du capitalisme ni de nos parents, mais plutôt notre façon d'exprimer notre confiance et le sens de notre valeur personnelle à travers nos actes.
* Le travail passionné est profondément révolutionnaire dans le sens où non seulement il améliore l'individu et son évolution, mais aussi au bout du compte améliore la planète.
* Former et apprendre aux autres comment travailler passionnément est de loin plus important que tout autre niveau d'éducation universitaire.

LES VALEURS QUE J'ESTIME DANS LE TRAVAIL SONT :

Voici 16 valeurs associées au travail :

1. **Sécurité** : absence d'inquiétude; sécurité, certitude.
2. **Statut** : votre condition aux yeux des autres.
3. **Achèvement** : maîtrise d'une tâche.
4. **Avancement** : améliorer, faire des progrès.
5. **Affiliation** : collègues associés.
6. **Compensation** : argent ou son équivalent en valeur ou autre privilège.
7. **Reconnaissance** : note ou attention spéciales.
8. **Autorité** : pouvoir et droit de commander.
9. **Indépendance** : liberté par rapport au pouvoir.
10. **Altruisme** : être concerné par le bien-être des autres.
11. **Créativité** : trouver de nouvelles et meilleures manières de faire les choses.
12. **Harmonie Morale** : faire ce qui est en accord avec vos valeurs.
13. **Stimulation Intellectuelle** : encouragement et soutien du fait de penser.
14. **Stimulation Physique** : encouragement de l'activité physique.
15. **Variété** : grande diversité de personnes, de tâches et d'activités.
16. **Esthétique** : beauté dans l'arrangement du travail intérieur et extérieur.

Dans cette colonne, classez vos valeurs de travail	Existe-elle actuellement dans votre travail ?	Existe-elle en puissance dans votre travail actuel ?
Classez les 5 premières par ordre d'importance 1... 2... 3... 4... 5...		 ....
Classez les 5 suivantes par ordre d'importance 1... 2... 3... 4... 5...		 ....
Classez des 6 restantes par ordre d'importance 1... 2... 3... 4... 5... 6...		 ....

Page d'Exercices de Découverte de Soi

- Pratiquez la technique N° 4 : "VOS VALEURS EN MATIERE DE TRAVAIL" au moins 3 fois cette semaine.
- Relire cette leçon au moins deux fois.
- Remplir les pages de Découverte de Soi : l'Action et le Travail.

Lien eMule du mp3 de la K7 de visualisation :

Estime De Soi - Le Pouvoir Interieur - 4 – Le nouveau vous confiant.mp3

ESTIME DE SOI : L'ACTION ET LE TRAVAIL
SECTION DECOUVERTE DE SOI

Qu'est-ce qui vous motive le plus, le plaisir ou la douleur?

_____ Le plaisir _____ La douleur

Quelle émotion éprouvez-vous dans le domaine de :

L'Art : ....
La Sexualité : ....
Le Travail : ....
Le Détente : ....
Les Relations Humaines : ....

Enumérez deux (2) valeurs d'action conflictuelles qui donnent des résultats négatifs dans votre vie : (exemple : aimer boire de l'alcool, ce qui est mauvais pour la santé)

1...
2...

Enumérez deux (2) exemples de votre vie où vous avez été très actif, et avez crée le résultat désiré pour ensuite devenir passif et perdre ce résultat : (exemple : exercices physiques réguliers suivis d'une longue période d'inactivité)

1...
2...

Enumérez cinq (5) domaines spécifiques dans lesquels vous faites des efforts pour acquérir connaissance et compétence :

1...
2...
3...
4...
5...

Enumérez trois (3) aptitudes que vous ne possédez pas et que vous avez de bonnes raisons de vouloir apprendre :

1...
2...
3...

Enumérez trois (3) choses de votre environnement que vous avez transformées par un travail productif :

1..
2..
3..

Enumérez trois (3) fois dans votre vie où vous avez choisi de penser et de survivre :

1..
2..
3..

Evaluez votre niveau d'accomplissement dans les domaines suivants.
Ceci représente aujourd'hui, le temps présent.

Domaine	Pauvre	Moyen	Bon	Excellent
Travail productif				
Relations humaines				
Divertissement				
Art				
Sexe				

Evaluez votre niveau d'accomplissement dans les domaines suivants.
Ceci représente l'évaluation de toute votre vie.

Domaine	Pauvre	Moyen	Bon	Excellent
Travail productif				
Relations humaines				
Divertissement				
Art				
Sexe				

Les femmes ont-elles une place sur le marché du travail?

_____ Oui _____ Non

Aimez-vous affronter les défis?

_____ Oui _____ Non

Quand avez-vous senti pour la dernière fois que vous changiez et évoluiez?

....
....

Enumérez le(s) domaine(s) où vous refusez de prendre des risques et restez en sécurité?

....
....
....

Enumérez le(s) domaine(s) où vous aimez prendre des risques :

....
....
....

ESTIME DE SOI
AMOUR CONSCIENT
ET
EGOISME RESPONSABLE

"PLUS UN HOMME A DE L'ESTIME POUR LUI-MEME,
PLUS IL A DE LA VALEUR."

Rabelais

QUATRE SORTES D'AMOUR

1. L'Amour Métaphysique ou Amour Inconditionnel est :
l'absence de toutes valeurs, notions d'éthique, croyances, émotions et pensées.

Il est très fréquent que les gens professent des valeurs qui sont au-delà de leurs capacités en tant qu'êtres humains. Ceci crée généralement un conflit entre le moral et la pratique, l'idéal et la réalité dans laquelle ils vivent. La valeur de l'amour inconditionnel nous a été présentée quand nous étions enfant, le plus souvent sous la forme de la religion. Dans ce contexte méta-physique, non seulement il est possible d'atteindre cette sorte d'amour, mais elle est en fait une consolation. Aimer Dieu, notre Guide Spirituel, etc., de manière inconditionnelle est approprié et a de la valeur dans le sens où cela nous pousse vers l'auto-réalisation.

Ces dernières années, on a beaucoup écrit et enseigné au sein du mouvement New Age en encourageant là encore la valeur de l'amour inconditionnel, mais cette fois dans l'attente que vous soyez capable d'un tel amour dans le cadre de vos relations physiques. Ceci est absolument destructif à l'Estime que se portent toutes les personnes concernées lorsque la chose est exigée comme étant essentielle à la relation. Cette nouvelle croyance doit prendre le temps d'évoluer. Le temps est l'une des conditions du monde physique.

En effet, il ne fait aucun doute que nous soyons capable de porter un amour inconditionnel à un nouveau-né ou à un être cher qui est malade et les sentiments négatifs sont souvent réprimés en raison de l'état de fragilité de ceux-ci.

2. L'Amour Physique ou Amour Conditionnel est :
notre réponse intellectuelle et émotionnelle à ce à quoi nous accordons une grande valeur.

Tous les Maîtres que nous avons eu la chance de connaître ou d'étudier ont eu leurs moments de colère, de jalousie et autres émotions humaines qui étaient liées à leur désapprobation des valeurs d'une autre personne. Ceci comprend non seulement des contemporains tels que Krishnamurti, Osho, Muktananda et Perls, mais aussi Jésus Christ et Gautama le Bouddha lorsqu'ils se sont manifestés ici-bas dans le monde physique.

ALORS SOYEZ GENTIL AVEC VOUS-MEME LORSQUE VOUS AIMEZ CONDITIONNELLEMENT

L'Amour Physique ou Amour Conditionnel est la joie que nous éprouvons du fait de :

* la seule existence de celui/celle ou de l'objet que nous aimons
* leur proximité physique
* notre interaction et engagement avec eux
* leur réponse à nos besoins profonds.

L'Amour Physique ou Amour Conditionnel est notre réponse émotionnelle aux personnes ou aux choses qui incarnent nos valeurs les plus importantes dans une catégorie bien précise et constituent une source réelle ou potentielle de plaisir.

Voici quelques exemples d'Amour Physique/Conditionnel. Dans chacune des catégories qui suivent, certaines personnes ou choses font l'objet d'une admiration à cause des valeurs qu'elles incarnent.

Catégorie	Personne ou objet
Nourriture	**Sushi, Fruit, Pâtes**
Compositeurs	**Bach, Brian Eno**
Voitures	**Mercedes, Saab, BMW**
Personnes	**Mon fils, Père, Amant/e,Mère**

Lorsque vous dites "je t'aime" à quelqu'un, cela signifie : "dans la catégorie des personnes, tu incarnes des valeurs qui me sont d'une grande importance et tu es par conséquent pour moi une source de joie et de plaisir réelle ou potentielle".

Lorsque nous disons "je t'aime," c'est tout autant une affirmation sur nous-même que sur la personne à qui nous le disons. En réalité, nous disons : "**Je m'aime à travers toi**." Nous disons :
"Je choisis de partager avec toi en cet instant présent ce qu'il y a de vulnérable, de capable, de digne d'être aimé en moi."

3. **L'Etat Amoureux est :**
   fortement individualiste et attire l'attention sur l'énergie qui excite l'attachement émotionnel et sexuel entre un être humain et un autre.
   L'Etat Amoureux est :
   motivé par le désir de bonheur et de satisfaction personnels et implique que les deux partenaires aient droit à un tel bonheur.

L'Etat Amoureux n'a jamais eu beaucoup de succès auprès des philosophes, des sociologues ou de l'Eglise parce qu'il est souvent irrationnel et prouve notre besoin d'accorder de la valeur à une autre personne , de l'aimer et de l'honorer. Ceci veut dire que les êtres humains peuvent avoir une existence exaltée sur Terre, ce qui a toujours été source de problèmes pour toute religion organisée.

La théorie de Reich est que nous "tombons amoureux" de personnes qui ont des valeurs et des caractéristiques dans lesquelles nous ne sommes pas excellents. Elle suggère également que si nous avions une haute estime de nous-même, nous ne "tomberions amoureux" de personne au sens romanesque.

Mais il est aussi probablement vrai qu'avec le temps nous en sommes arrivés à employer l'expression "je t'aime" pour toute une variété de choses, ce que nous sommes gênés de reconnaître, comme "j'ai besoin de toi" ou "je te désire." L'Etat Amoureux peut se résumer à avoir besoin de et désirer quelqu'un pour autant de temps que durera ce désir, ce qui n'est généralement pas bien longtemps, avant qu'il ne se transforme en une autre relation.

4. L'Amour Conscient est :

une autre sorte d'amour par le moyen duquel nous réalisons notre confiance. C'est le reflet de l'amour que nous nous portons.

Ceci est **l'Amour Conscient** qui fait que la personne aimée incarne des valeurs similaires aux nôtres.

L'Amour Conscient est rarement confondu avec le sentiment de solitude, de manque, l'attirance physique passagère, la simple affection, la reconnaissance, le respect, la compagnie des autres ou même le mépris réciproque.

Mais d'une façon ou d'une autre, c'est tout cela à des moments différents tout en étant toujours en même temps la grande force qui nous permet de connaître la différence entre l'Amour Conscient et toutes les autres raisons confuses et isolées.

Ce n'est pas aussi facile que de "tomber amoureux" parce que cela demande un Respect de Soi et une Confiance en Soi.

L'Amour Conscient comprend à la fois l'efficacité et la valeur personnelles.
Il est l'intime conviction que vous êtes capable d'aimer et digne d'être aimé.

Nous vivons à une époque où le seul choix réel est **l'Amour Conscient**.

Notre réalité technologique nous confronte à de continuelles alternatives en matière d'Amour. Il nous faut constamment choisir notre compagnon et notre degré d'engagement, tandis que le moyen de connaître encore plus de joie et de satisfaction semble toujours évident au-delà de l'endroit où nous nous trouvons ou même de la personne avec laquelle nous sommes.

Nous sommes continuellement confrontés à de nouvelles valeurs et principes moraux concernant l'amour. Aucune autre espèce vivante n'a eu à faire face à ces nouvelles idées.

Nous jouons un jeu nouveau et cela nous demande d'être conscient, plutôt que d'être mené par nos émotions, les dogmes ou les rituels amoureux.

L'Amour Conscient : être conscient que vous :

* éprouvez le besoin d'estimer, aimer et honorer une autre personne
* exagérez souvent votre besoin d'être aimé mais vous sous-estimez votre soif d'aimer quelqu'un d'extérieur à vous
* avez besoin de quelqu'un à qui accorder de la valeur
* avez un profond besoin de vous sentir visible, ce que vous ne pouvez pas faire seul
* demandez la présence et la réponse d'un autre être humain
* voulez faire l'expérience d'être estimé et apprécié par un autre être humain
* ne voulez pas simplement être aimé, mais être aimé pour les raisons pour lesquelles vous voulez être aimé
* ne vous sentez pas aimé lorsqu'on vous aime pour les raisons que vous ne percevez pas comme faisant partie de votre image, parce que vous n'avez pas le sentiment que l'on vous connaît
* désirez un **contact** émotionnel, sexuel, physique et intellectuel
* désirez le type d'amour qui existe entre deux personnes qui se connaissent totalement
* tombez amoureux de vous-même, d'une personne qui est le reflet des domaines que vous considérez importants
* avez besoin de quelqu'un qui ait des points communs essentiels avec vous et qui représente des différences complémentaires qui renforcent, enrichissent et font mûrir plutôt que de causer l'indifférence, le conflit et l'antagonisme
* Avez besoin de partager de façon intime une perception commune de l'existence et du monde.

L'Amour Conscient est la conscience sans cesse croissante de ce que nous sommes réellement **déterminé à trouver** chez un partenaire plutôt que de **vouloir trouver ce qui est attendu de nous**.

VOTRE REFERENCE EN MATIERE D'AMOUR

Les valeurs par lesquelles nous jugeons l'amour peuvent être conscientes ou inconscientes, rationnelles ou irrationnelles, logiques on incohérentes, mais elles restent **nos** valeurs.

Vous jugez l'amour par une référence et la proportion dans laquelle vous apportez ou non satisfaction à celle-ci détermine **votre** propre valeur.

Il vous faut examiner et éliminer ces valeurs qui vous ont causé du désagrément dans le passé.

Il vous faut devenir digne d'amour en vous rendant doué pour aimer. Et ceci ne peut être accompli qu'en créant de nouvelles valeurs déterminées par vous et qui **vous** soutiennent plutôt que les personnes qui vous ont appris comment aimer et qui aimer.

CREEZ VOTRE NOUVEAU STANDARD MAINTENANT

QUELQUES MOTS AUX SAGES

Même parmi les gens mûrs et sains, l'amour dans le contexte d'une forme spécifique de relation ne dure pas **toujours**. Si l'on prend alors une personne mure et bien réalisée qui s'est engagée vis-à-vis d'elle-même d'éveiller sa sagesse spirituelle et psychologique, la vision qu'elle a d'elle-même et du monde se transforme de façon radicale.

Lorsque vous êtes en quête de votre Moi Supérieur,
vos valeurs changent constamment ; tel est le but du voyage.

Par conséquent il est également clair que la personne et la chose que vous aimez changeront aussi ou du moins que votre façon de les aimer changera.

Cela est dû au fait que, au fur et à mesure que les gens évoluent, leurs besoins et désirs changent et modifient les choses qui ont de l'importance pour eux.

Ceci constitue un phénomène récent et fréquent dans notre société et que par ignorance nous avons choisi de montrer du doigt et d'appeler divorce, plutôt que de vivre comme l'accomplissement d'une étape de notre évolution.

Une fois que nous aurons accepté que ceci est un choix normal et sain qui peut avoir lieu entre des individus hautement conscients, nous accepterons cela comme un achèvement et prendrons des mesures sensibles et équitables afin de faire en sorte que ni les enfants ni les biens n'en pâtissent. L'ignorance qui consiste à être excessivement axé sur la forme disparaît et la gratitude éprouvée d'avoir partagé, ce qui est maintenant achevé commence à devenir davantage la norme au sein du nombre croissant de personnes conscientes dans notre société.

Si vous n'êtes pas déterminé à faire l'expérience du changement dans tous les domaines de votre existence, il est possible qu'une évolution spirituelle et psychologique ne soit pas pour vous. Comme le dit un dicton classique Suffi **:**

AVERTISSEMENT

SI VOUS N'AVEZ PAS DE PLACE CHEZ VOUS POUR UN ELEPHANT NE DEVENEZ PAS AMI AVEC SON DRESSEUR.

L'AMOUR CONSCIENT

N'EXISTE QU'ENTRE

DES ETRES QUI SONT

DETERMINES A ETRE HEUREUX,

VEULENT ETRE HEUREUX

ET PENSENT

QU'ILS ONT DROIT AU BONHEUR

L'EVITEMENT DE L'AMOUR

Nous avons tous fait de nombreuses expériences amoureuses qui nous ont blessées et meurtries. Nous sommes tombés amoureux des milliers de fois et beaucoup de ces fois, la manière dont cela s'est terminé nous a laissé le sentiment d'être isolé, dans l'erreur, rejeté, mal aimé ou bien même pas digne d'être aimé.

Lorsque ceci se produit, nous commençons à ressentir une aversion pour l'amour. Même quand nous protestons que nous cherchons quelqu'un à aimer, nous fixons la barre encore plus haute pour que personne ne puisse nous satisfaire, ou nous choisissons consciemment ou non des partenaires qui ne sont pas disponibles pour une expérience intime et durable.

A la fin nous éprouvons l'**angoisse amoureuse** qui se produit lorsque le fait d'aimer pleinement et/ou d'être aimé pleinement engendre des sentiments qui ont des répercussions défavorables sur nos **valeurs amoureuses**.

Il peut être difficile d'identifier cet état, mais l'une des façons les plus fiables de le faire est de constater qu'il se manifeste à la suite d'une expérience sexuelle extatique par **:**

* des plaisanteries inappropriées
* un départ sans transition émotionnelle
* une critique
* un retrait
* la sensation de déprime
* la fuite dans le sommeil.

Ces signes peuvent aussi révéler que vous avez tout simplement un partenaire qui vous est incompatible et vous n'y accordez de l'importance qu'àvec un partenaire que vous pensez estimer.

Certaines des valeurs de l'angoisse amoureuse sont :

* Je ne mérite pas d'être aimé.
* Je n'ai pas droit au plaisir sexuel.
* Si j'aime, ça ne durera pas.
* Il/elle est trop bien pour moi.
* Je n'ai pas le droit d'être comblé.
* C'est trop beau pour être vrai, il doit s'agir d'une illusion.

LES VALEURS QUE J'ESTIME
CHEZ UN PARTENAIRE SEXUEL SONT :

Voici 25 valeurs, traits ou caractéristiques d'un partenaire idéal :

1. Apparence séduisante
2. Intelligence
3. Forte masculinité/féminité
4. Sexuellement expressif
5. Compétent sur le plan sexuel
6. Source d'amusement et de distracion
7. Aptitude à communiquer
8. Croyances spirituelles similaires
9. Héritage ethnique similaire
10. Situation financière égale ou supérieure
11. Respect
12. Communication sur le plan émotionnel
13. Biorythmes, énergie et tempérament similaires
14. Mêmes habitudes
15. Différences complémentaires
16. Soutien et reconnaissance mutuels
17. Source de joie potentielle continuelle
18. Même perception de l'existence
19. Maturité et innocence
20. Aptitude à être seul tout en étant ensemble/expérience privée
21. Autonomie
22. Sens réaliste de l'état amoureux
23. Prêt à partager qui il est et vous aussi/Intimité
24. Etre visible au niveau social
25. Protecteur/attentionné

Sachez bien que ces valeurs ne sont pas classées dans un ordre d'importance et qu'en réalité, au fur et à mesure que votre vie changera, votre ordre d'importance changera aussi. L'ordre dans lequel vous placez ces valeurs reflète le **présent** et non pas vos valeurs **fixes**.

Dans cette colonne, classez vos valeurs amoureuses	Existe-elle actuellement chez votre partenaire ?	Existe-elle en puissance chez vôtre partenaire?
Classez les 10 premières par ordre d'importance		
1...	....	....
2...	....	....
3...	....	....
4...	....	....
5...	....	....
6...	....	....
7...	....	....
8...	....	....
9...	....	....
10...	....	....
Classez les 10 suivantes par ordre d'importance		
1...	....	....
2...	....	....
3...	....	....
4...	....	....
5...	....	....
6...	....	....
7...	....	....
8...	....	....
9...	....	....
10...	....	....
Classez des 5 restantes par ordre d'importance		
1...	....	....
2...	....	....
3...	....	....
4...	....	....
5...	....	....

EGOISME RESPONSABLE
ET
INTERET PERSONNEL ECLAIRE

"L'INTERET QUE PORTE UN HOMME AU MONDE
N'EST QU'UNE PARTIE INTEGRANTE DE L'INTERET
QU'IL SE PORTE A LUI-MEME."

George Bernard Shaw

NE SOIS PAS EGOISTE

Vous souvenez-vous la première fois que vous avez entendu cela ?
Vous rappelez-vous votre réponse ?

Eh bien, si vous avez oublié, nous allons vous rafraichir la mémoire. C'était quelque chose comme "POURQUOI ? " ou "Qu'est-ce que c'est, l'égoïsme ? " ou "Qu'est-ce qu'il y a de mal dans le fait de m'aimer et de me faire plaisir ? "

Pour un enfant, ne pas être égoïste revient souvent à se retrouver avec la moitié d'un carambar au lieu d'un entier ou à devoir regarder une émission du choix de quelqu'un d'autre et à rater par conséquent son émission préférée.

ETRE EGOISTE VEUT DIRE ETRE COMME VOUS ETES

Alors pourquoi cette chose a-t-elle une si mauvaise réputation ? Il existe deux raisons à cela, l'une étant très simple et toujours présente à l'esprit de bien des gens puisque c'est le fait de **croire au manque plutôt qu'à l'abondance**.

Lorsqu'il n'y a qu'un seul carambar ou qu'une télévision, il est essentiel à la fierté de nombreux parents d'imposer le concept d'égoïsme comme étant négatif, plutôt que d'admettre vis-à-vis de vous ou bien d'eux-mêmes qu'ils n'ont qu'une seule télévision.

La seconde raison est plus compliquée et remonte à l'antiquité grecque. Les Grecs avaient une quantité d'écoles de pensée où les individus pouvaient puiser leur philosophie personnelle. L'une d'elles était l'Altruisme.

L'ALTRUISME

L'Altruisme ou "ne sois pas égoïste" établit que :

* un homme doit faire du bien-être des autres son souci majeur.
* vous devez faire passer les intérêts des autres avant les vôtres.
* un individu n'a pas le droit d'exister pour lui-même.
* le service des autres est la seule justification morale de notre existence.
* le sacrifice de soi est notre premier devoir et notre plus grande vertu.

Dans son intégralité ou partiellement, cette philosophie constitue un choix individuel ou du moins était-ce là l'intention des philosophes grecs. En fait, l'Altruisme n'est plus considéré par la plupart des gens comme une façon particulière d'envisager la moralité, mais plutôt comme un synonyme de moralité.

La moralité altruiste a donné lieu :

* à la première personne sacrifiée sur l'autel pour le bien de la tribu
* aux hérétiques et dissidents crucifiés ou brûlés pour le bien de Dieu
* à des millions d'exterminés dans des chambres à gaz pour le bien de la race.

A ce jour les atrocités continuent, les dictatures, les guerres de religion, toutes trouvent leur justification dans l'Altruisme. Ce que nous continuons à ne pas comprendre est le principe même de la pensée altruiste.

Dans notre refus de regarder au fond des choses, nous comdamnons les excès et exprimons notre sentiment d'horreur face aux victimes, mais comme nous évitons ce qui nous met mal à l'aise, nous ne remettons jamais en cause le fondement de l'Altruisme.

LES ETRES HUMAINS SONT L'OBJET DE SACRIFICE. NE SOIS PAS EGOISTE SIGNIFIE : LES ETRES HUMAINS SONT DIGNES DE SACRIFICE.

Le sacrifice humain saute aux yeux lorsque nous prenons les exemples du Viet Nam, du conflit Israëlo-Palestinien, mais regardons d'un peu plus près dans notre direction, vers notre existence quotidienne.

Ne sois pas égoïste veut dire que :

* servir les autres est votre plus grande vertu, même si elle doit s'exercer à vos dépends.
* la moralité consiste à vivre pour les autres.
* le bonheur personnel, l'intérêt personnel et le profit sont immoraux.
* ceux qui ont la lumière, les capables, les forts et compétents existent pour ceux qui ne disposent pas de ces vertus.
* ceux qui souffrent et sont dans le besoin ont priorité sur la vie et l'énergie de ceux dont ce n'est pas le cas.

En fin de compte, l'esprit et l'effort de l'individu sont la propriété du globe, de la communauté, de la société, de l'église, du prolétariat, de l'état, de la race, du pays, de la famille, du Roi, de l'Empereur ou du Pharaon.

Il y a longtemps que "Ne sois pas égoïste" a été créé.
Vos parents ne l'ont pas inventé juste pour vous faire du mal.

VOUS AVEZ LE DROIT D'ETRE EGOISTE

"J'ai le droit d'être égoïste"

ne veut pas dire

" J'ai le droit d'abuser des autres"

ni

"C'est normal d'être indifférent à la souffrance humaine"

ni encore

"La bonté et la générosité ne sont pas des vertus."

Cela veut dire :

"J'ai le droit de satisfaire mes propres besoins, d'agir selon mes propres choix et d'obtenir mon bonheur à moi."

Enfin cela veut dire :

**"J'ai le droit d'exister pour moi-même.
Je suis suffisamment bon,
Je n'appartiens pas aux autres
et il n'est pas immoral d'être égoïste."**

L'AMOUR EST L'ACTE SUPREME D'EGOISME

Amour et égoïsme sont indissociables. Nous aimons ceux qui incarnent des valeurs qui sont également les nôtres **;** donc, nous nous aimons.

L'amour n'est pas désintéressé comme on nous l'a appris. Dans l'idée d'aimer de façon désintéressée il y a une contradiction dans les mots.

L'amour est un acte profondément et par essence égoïste. Ce que nous aimons est le reflet de nous-même incarné dans les valeurs d'une autre personne. C'est pourquoi nous aimons nos propres enfants. Ils sont la réincarnation de nous. Ils représentent notre occasion de repartir à zéro et de corriger les erreurs et le mal que nous nous sommes fait.

Nous ne donnons pas la vie à nos enfants,
ils viennent nous donner une nouvelle vie.

Lorsque nous aimons, c'est nous que nous étreignons, nous étendons notre idée de nous-même et l'intérêt que nous portons à notre partenaire.

La seule alternative à l'amour égoïste est de dire à votre amant/e que son bien-être et son bonheur ne vous sont d'aucun intérêt. C'est cela l'amour désintéressé.

Examinez toujours la source de communication et rappelez-vous que l'amour désintéressé a été encouragé et promu par des systèmes de croyance organisés qui n'ont pas de droits acquis en matière d'amour romanesque, sexuel, physique, conditionnel ou conscient.

L'amour désintéressé est un crime parce que trop souvent nous sacrifions nos propres besoins et désirs pour faire plaisir à nos partenaires. Ceci constitue un crime contre nous-même et contre eux, car nous leur en voulons inévitablement pour cela.

Même que nous choisissons de donner le carambar entier à notre amant/e ou à notre enfant, nous sommes égoïste **;** leur plaisir nous comble. Le fait de savoir que nous sommes à l'origine de leur plaisir nous apporte bien plus de contentement que de manger en fait le carambar nous-même.

Ceci n'est pas de l'altruisme, du désintéressement ou du sacrifice, mais de l'égoïsme mûr. C'est de l'**Intérêt Personnel Eclairé** qui vient du fait d'avoir mangé soi-même suffisamment de carambars dans sa vie.

L'ASSASSINAT DE L'ESTIME DE SOI C'EST APPRENDRE AUX ENFANTS A NE PAS ETRE EGOISTE

La Prière Gestalt de Fritz Perls

Je fais ce que j'ai à faire, tu fais ce que tu as à faire.
Je ne suis pas sur terre pour répondre à tes attentes.
Et tu n'es pas ici pour répondre aux miennes.
Tu es toi et je suis moi,
et si par hasard, nous nous rencontrons, c'est magnifique
Sinon, nous n'y pouvons rien.

Avant Perls, le Maître Rabbin Hasidique Mendel de Kotzk (1787-1859) écrivait :

Si je suis moi parce que je suis moi,
et que tu es toi parce que tu es toi,
alors je suis et tu es.
Mais si je suis moi parce que tu es toi
et que tu es toi parce que je suis moi,
alors je ne suis pas et tu n'es pas.

Souvenez-vous :

"Je t'aime" signifie :

"Je choisis de partager avec toi ce qu'il y a d'aimable, de vulnérable et de capable en moi maintenant en cet instant."

Page d'Exercices de Découverte de Soi

- Faire la technique N° 5 "LE NOUVEAU VOUS AIMABLE" au moins 3 fois cette semaine.
- Relire la leçon de cette semaine au moins une fois cette semaine.
- Remplir les Pages de "Découverte de Soi, Amour et Egoïsme Responsable."

Lien eMule du mp3 de la K7 de visualisation :

Estime De Soi - Le Pouvoir Interieur - 5 – Le nouveau vous aimable.mp3

Estime de Soi :
Amour et Egoïsme Responsable
Section Découverte de Soi

Phrases à compléter sur l'amour.

Ecrire deux réponses ou plus pour terminer chaque début de phrase**.**
Ne vous préoccupez pas du fait que cette fin ait un sens, soit vraie ou se tienne.

1. Quand je passe en revue mon passé, l'amour a
....

2. Quand j'étais enfant, l'amour était
....
....

3. Quand j'étais (ou maintenant je suis) adolescent, l'amour était (est)
....
....

4. Je ressens l'amour comme
....
....

5. Ce que j'aime dans l'amour est
....
....

6. Ce qui me déplaît dans l'amour est
....
....

7. Ce que je veux dans une relation amoureuse et n'ai que rarement ou jamais trouvé est
....
....

8. Il m'arrive quelques fois de contribuer à mon "angoisse amoureuse" en

....
....

9. Mes plus heureux souvenirs d'amour sont
....
....

10. Mes plus mauvais souvenirs d'amour sont

....
....

11. Ce qui me met en colère avec l'amour est
....
....

12. Ce qui me fait peur avec l'amour est
....
....

13. Ce qui me rend heureux(se) avec l'amour est
....
....

14. Ce qui m'excite dans l'amour est
....
....

15. Je ressens de l'amour quand
....
....

16. Aujourd'hui j'ai ressenti de l'amour quand
....
....

17. Parfois j'essaie de cacher mon amour quand
....
....

18. Une des façons déguisées qu'a mon amour de s'exprimer est
....
....

19. Si j'acceptais mieux mes sentiments d'amour
....
....

20. Si j'étais déterminé(e) à exprimer pleinement mon amour
....
....

21. Quand j'étais plus jeune, ce qui me faisait peur dans le fait d'exprimer mon amour pleinement était
....
....

22. Aujourd'hui ce qui m'effraie dans le fait d'exprimer pleinement mon amour est
....
....

23. Je me rappelle avoir ressenti de l'amour quand
....
....

24. Aujourd'hui, j'ai ressenti de l'amour quand
....
....

25. Des fois, lorsque je me sens aimé, je
....
....

26. Des fois, j'essaie de nier l'amour qu'on me porte en
....
....

27. Si j'étais plus dans l'acceptation quand je me sens aimé
....
....

28. Si j'étais déterminé à montrer aux autres que je me sens aimé(e)
....
....

29. Ce qui m'effraie parfois dans le fait d'admettre que je me sens aimé(e) est
....
....

30. Si j'étais déterminé(e) à respirer profondément et de me donner la permission de me sentir aimé(e)
....
....

31. Si j'étais déterminé(e) à respirer profondément et ressentir mon amour pleinement
....
....

32. Je commence à prendre conscience que
....
....

33. Je commence à me douter que
....
....

34. Si les gens savaient combien d'amour est enfermé en moi
....
....

35. Si je m'autorise à comprendre ce que j'ai écrit ci-dessus, je
....
....

Phrases à compléter sur l'Egoïsme Responsable

Ecrire 2 réponses ou plus pour terminer chaque début de phrase. Ne vous préoccupez pas du fait que cette fin ait un sens, qu'elle soit vraie ou se tienne.

1. Quand j'étais enfant, ma mère m'a fait sentir que j'étais égoïste en
   ....
   ....

2. Quand j'étais enfant, mon père m'a fait sentir que j'étais égoïste en
   ....
   ....

3. Aujourd'hui, mon amant/e me fait sentir que je suis égoïste en
   ....
   ....

4. Ma mère m'a donné le sentiment que la femme est égoïste quand
   ....
   ....

5. Ma mère m'a donné le sentiment que l'homme est égoïste quand
   ....
   ....

6. Mon père m'a donné le sentiment que l'homme est égoïste quand
   ....
   ....

7. Mon père m'a donné le sentiment que la femme est égoïste quand
   ....
   ....

8. Si j'étais égoïste
   ....
   ....

9. Si je m'autorisais à être égoïste, la pire chose qui puisse m'arriver serait
   ....
   ....

10. Si personne n'avait le droit de me dicter mes valeurs
   ....
   ....

11. Ce qu'il y a de difficile dans le fait d'être égoïste de manière responsable

    ....

    ....

12. Si je n'avais pas à me préoccuper de l'opinion de mon amant/e

    ....

    ....

13. Je commence à me rendre compte

    ....

    ....

14. Je blesse l'estime que je me porte quand je

    ....

    ....

15. Si je m'autorise à comprendre ce que j'ai écrit ci-dessus, je

    ....

    ....

Ecrivez votre "Curriculum Vitae d'Amour" en commençant par votre plus ancien souvenir d'amour avec les dates jusqu'à ce jour. Une fois que vous aurez terminé cela, passez en revue ces événements et déterminez lesquels ont été honorables.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ESTIME DE SOI
ET
CONFIANCE

"LA CONFIANCE EN SOI EST LE PREMIER SECRET DE LA REUSSITE."

Ralph Waldo Emerson

CONFIANCE ET FOI

La confiance est le coeur même de l'Estime de Soi. C'est à travers elle que nous créons et que nous commençons à nous aimer.

L'erreur la plus courante réside dans le fait que la plupart des gens confondent confiance et foi, et agissent en fonction de cela.
Ce raisonnement erroné constitue l'une des principales raisons pour lesquelles les gens n'acquièrent pas une haute idée d'eux-mêmes ou que leur comportement n'est pas dictée par elle.

Vous dites que vous avez confiance dans ce que vous êtes mais avez-vous confiance en vous à tel point que vous êtes déterminé à refléter cette confiance dans vos actes afin d'être véritablement tel que vous êtes ?

Confiance et **foi** ne sont pas synonymes :

La Confiance : c'est **l'expérience** de l'aptitude à maîtriser des valeurs conflictuelles.

La Foi : elle se situe au niveau **émotionnel**, elle est dépourvue d'expérience et finira toujours par vous décevoir.

La Confiance : elle vous rapproche toujours de vous-même, vous donnant ainsi l'occasion de penser pour vous-même et de devenir plus **unique** et **auto-déterminé**.

La Foi : elle est empruntée aux personnes qui représentent quelque chose pour vous. C'est **l'expérience de quelqu'un d'autre** et par conséquent une forme de **conditionnement** qui vous éloigne de vous-même et vous rend inévitablement prisonnier des **valeurs des autres**.

Prenez conscience et sachez que cette foi est performante à l'origine et **faites attention** de ne pas vous y fier trop longtemps.

Lorsque la foi vous pousse à faire plus confiance à son dogme qu'à vous-même, cela met votre Estime de Vous en péril et vous risquez de vous perdre dans **l'expérience des autres**.

Quand la foi agit en catalyseur pour vous faire faire **l'expérience de créer vos propres valeurs**, vous finirez par laisser derrière vous son dogme pour vivre vos propres croyances auto-déterminées.

**Tout enseignant ou toute voie
qui crée des clones de lui-même
ou limite l'expérience à de nouveaux
phénomènes est un faux enseignant.**

**Un véritable enseignant crée des enseignants
encourage la liberté et l'ouverture
à de nouvelles expériences
provoquant ainsi l'auto-déterminisme.**

Tu as fait un long chemin, mon lapin.

Nous sommes descendus des arbres il n'y a que 500 millions d'années. Notre cerveau épais de 20 cm et composé de deux hémisphères n'a fait son apparition chez nos ancêtres qu'il y a environ 200 millions d'années et il nous a déjà emmenés sur la lune.

La plupart d'entre nous avons été conditionnés à ne pas avoir confiance en nous quand nous connaissons le doute. Alors qu'en fait notre aptitude à douter nous a poussés à nous demander qui nous sommes et pourquoi nous sommes ici.

Notre arbre généalogique comprend des ancêtres aussi divers que des poissons volants, des insectivores du type musaraigne ainsi que les premiers grands singes.

La preuve d'une telle ascendance réside en chacun de nous. Notre corps, y compris notre cerveau, constitue le musée de l'évolution de notre passé.

* Le sécurité de nos ancêtres éloignés dépendait de leur capacité à remuer leurs oreilles pour localiser l'origine des bruits lointains. Chacun de nous possède encore un groupe complet de muscles dans l'oreille, mais la plupart n'arrive plus à les contrôler.
* A la base de notre colonne vertébrale, vous avons les restes de ce qui fut le départ d'une queue.
* Notre appendice n'a plus aucun usage, mais il fut un temps où il était essentiel à la digestion des feuilles ou de l'herbe.
* Nous avons toujours les muscles qui faisaient se dresser notre fourrure sur notre corps. Maintenant lorsque ces mêmes muscles se contractent, ils provoquent "la chair de poule."
* Dans le coin de notre oeil visible subsiste le reste d'une troisième paupière transparente qui permettait à nos ancêtres antérieurs à l'homme de protéger et de nettoyer leur globe oculaire de façon horizontale.
* Utilisées à l'origine pour tuer les proies, les canines sont devenues plus petites afin de permettre à nos ancêtres primates de mâcher leur nourriture. De nos jours, le quart d'entre nous est dépourvu des dents de sagesse qui semblent elles aussi avoir perdu leur utilité.

Comme beaucoup d'autres animaux, nous retraçons le cheminement de notre évolution dans le ventre de notre mère. Le foetus humain entre dans la vie sous la forme d'un organisme unicellulaire. Au 28ème jour, il ressemble à notre plus ancien ancêtre vertébré, le poisson. Tel un poisson, il a une large queue, un coeur composé seulement de deux ventricules et, de chaque côté de son cou, quatre fentes pour les branchies.

A une étape plus évoluée, le foetus a un manteau de duvet, les plantes de pieds tournées l'une vers l'autre et des orteils crochus qui rappellent le grand singe, notre plus proche ancêtre antérieur à l'homme.

Notre cerveau a lui aussi évolué. Sa **partie inférieure** a évolué sur 500 millions d'années et représente le cerveau entier d'un reptile (le cerveau reptilien). C'est lui qui nous rend alerte, nous avertit de l'arrivée d'informations et régit les principales fonctions essentielles à la survie de corps comme la respiration ou le rythme cardiaque.

Le **cervelet** ou "**petit cerveau**" est apparu peu de temps après. Son rôle est de maintenir et d'ajuster l'équilibre du corps et de coordonner le mouvement musculaire. Il mémorise les réponses simples apprises, ce qui explique que sa taille ait triplé au cours des derniers millions d'années.

Le **système limbique** a évolué il y a entre 200 et 300 millions d'années et on s'y réfère en parlant du **cerveau mammifère** car il n'est présent que chez les mammifère très évolués. Il maintient la température du corps, la tension sanguine, le taux de sucre dans le sang ainsi que les réactions émotionnelles liées à la survie. Il comprend l'hypothalamus qui régule les fonctions du manger, du boire, du sommeil et du réveil, la température du corps, l'équilibre et la glande pituitaire, glande principale du corps.

Le **cerveau**, la plus grosse partie, est composé de deux hémisphères reliés entre eux par 300 millions de fibres de cellules nerveuses qu'on appelle le **cortex**. Le cerveau a fait son apparition il y a 200 millions d'années et c'est lui qui nous rend spécifiquement humains. Grâce à lui nous sommes capables d'organiser, se souvenir, communiquer, comprendre, évaluer, apprécier et créer.

Les **lobes du cortex** servent à faire des projets, prendre des décisions et faire des choix, à recevoir des informations sensorielles en provenance du corps, à l'ouïe, la perception, la vision et la mémoire.

VOUS ETES L'INCROYABLE RESULTAT
DE MILLIONS D'ANNEES
D'EVOLUTION ET DE CONSCIENCE.

AYEZ CONFIANCE EN CECI.
C'EST VOTRE EXPERIENCE.

CONFIANCE ET DOUTE

La confiance et le doute sont perçus par le moi conditionné comme étant des expériences contraires. Ils constituent en fait les parties intégrantes d'une même expérience. Tous deux sont essentiels à ce processus qui se produit quand vous êtes confronté aux obstacles de l'existence et que vous les maîtrisez.

En tant qu'hommes, nous sommes capables de conscience volontaire. Cette dimension supplémentaire de la conscience est réservée aux êtres humains et nous permet non seulement d'avoir conscience de notre existence mais aussi de juger ainsi que de nous diriger vers la vie ou la mort.

Cette dimension supplémentaire de la conscience nous permet de transcender les pensées et comportements humains archaïques qui limitent notre progression vers notre Moi Supérieur.

Cette aptitude unique est relativement nouvelle en termes de temps évolutif et nous n'avons par conséquent pas encore complètement maîtrisé son usage propre.

La confiance résulte des doutes que nous connaissons quand nous décidons de surmonter et relever les défis que nous choisissons dans l'existence.

LE SECRET CONSISTE A AVOIR CONFIANCE EN VOS DOUTES ET A VOUS MEFIER DE LA FOI AVEUGLE

La confiance est basée sur l'expérience plutôt que sur les attentes, et cette expérience finira par vous conduire à la confiance puis à la vérité.

Le doute se transforme en confiance, et cela devient votre vérité.

Une fois que vous avez suffisamment fait l'expérience de la transformation du doute en confiance**,** cela vous amènera finalement à "votre vérité," ce qui constitue la confiance. Il est donc sage et utile à votre expérience de la vie de douter, car ceci constitue la première preuve de créativité. La sagesse de faire confiance à vos propres doutes fait que vous devez alors penser et agir afin de parvenir à la confiance plutôt que de "croire tout simplement."

Un croyant est toujours dans l'incertitude ; celui qui doute ou celui qui pose des questions parvient à la vérité et en fin de compte, donc, à la satisfaction.

LA CONFIANCE ET LE TEMPS PRESENT

La confiance ne veut pas dire que tout **ira bien**, mais que tout **va déjà pour le mieux.**

La confiance n'existe que dans le temps présent.

A partir du moment où vous projetez la confiance dans le futur, celle-ci se transforme en doute. Par conséquent, lorsque vous demandez à quelqu'un de vous faire confiance dans l'avenir, vous lui demandez de vous dire ce que vous voulez entendre, vous lui demandez une foi fondée sur l'expérience du présent, et donc pour le moins dans le domaine de la supposition.

Nous avons conditionné notre cerveau d'homme à se concentrer sur une seule réalité à la fois. Notre cerveau choisit donc de ne pas voir la confiance et le doute en même temps. De ce fait nous expérimentons soit l'un soit l'autre.

Vous devez reprogrammer votre cerveau à ressentir la confiance comme un phénomène propre au temps présent que vous choisissez ensuite de projeter dans le futur, le transformant en doute qui finira par devenir la vérité.

L'EXPERIENCE DE LA VERITE EST AU-DELA
DE LA DUALITE DE LA CONFIANCE ET DU DOUTE

CONFIANCE ET CREATIVITE

La confiance est essentielle à la créativité. Etre véritablement créatif exige que vous preniez le risque de faire quelque chose d'une manière nouvelle.

Habituellement, quand les gens choisissent de faire quelque chose d'une façon différente, ils se voient découragés par les critiques des autres et leur idée ou création est ridiculisée par des remarques telles que :

* Ceci est trop radical.
* C'est une bonne idée, mais le public n'est pas prêt pour ça
* Attends d'abord que quelqu'un d'autre l'ait fait avant toi.
* Nous l'avons jamais fait comme ça.
* Laisse-nous y réfléchir un peu.

Si l'on veut être vraiment créatif, il faut surmonter de nombreux obstacles, souvent sans le soutien ni l'encouragement de qui que ce soit d'autre que vous-même. Il est utile de regarder vers le passé et vers l'expérience pour y puiser un soutien :

* On avait dit à Hemingway qu'il était incapable d'écrire.
* On avait averti Einstein qu'il n'était pas assez intelligent.
* On lançait littéralement des tomates pourries sur Stravinsky lorsqu'il jouait.
* De Vinci travaillait en secret de peur que ses semblables ne pensent qu'il était fou.

La création au niveau de l'innovation exige de faire les choses de travers.

"Faire de travers" signifie faire d'une manière radicalement différente car "faire juste" a déjà été fait. Faire quelque chose de nouveau ou "de travers" exige : vous vous faites suffisamment confiance pour ressembler davantage à qui vous êtes.

La créativité exige une action persistante. Des idées intelligentes qui ne sont pas suivies d'actions restent la plus grande ignorance de l'humanité.

La créativité ne s'arrête pas à partir du moment où l'on a trouvé une bonne solution à un problème. C'est là qu'elle démarre.

La créativité dépend moins de notre capacité de penser à quelque chose et plus de notre détermination à nous faire suffisamment confiance pour utiliser nos pensées.

Vous faire suffisamment confiance pour mettre en application une idée moyenne démontre une créativité supérieure au fait de penser à une idée supérieure.

Souvent nous entendons dire :

* "J'aurais pu acheter des actions IBM à 150 francs l'unité."
* "Si je l'avais fait..., je serais riche maintenant."
* "J'y ai pensée bien avant que ça ne sorte."
* "Si je l'avais fait..., je serais une star à présent."

Le manque de confiance en soi engendre l'éternel penseur qui vit dans l'illusion qu'il trouvera un jour l'idée parfaite, la relation parfaite, la carrière parfaite.

Voici la vérité :

L'Absence de confiance en soi n'engendre que l'évitement d'une action.

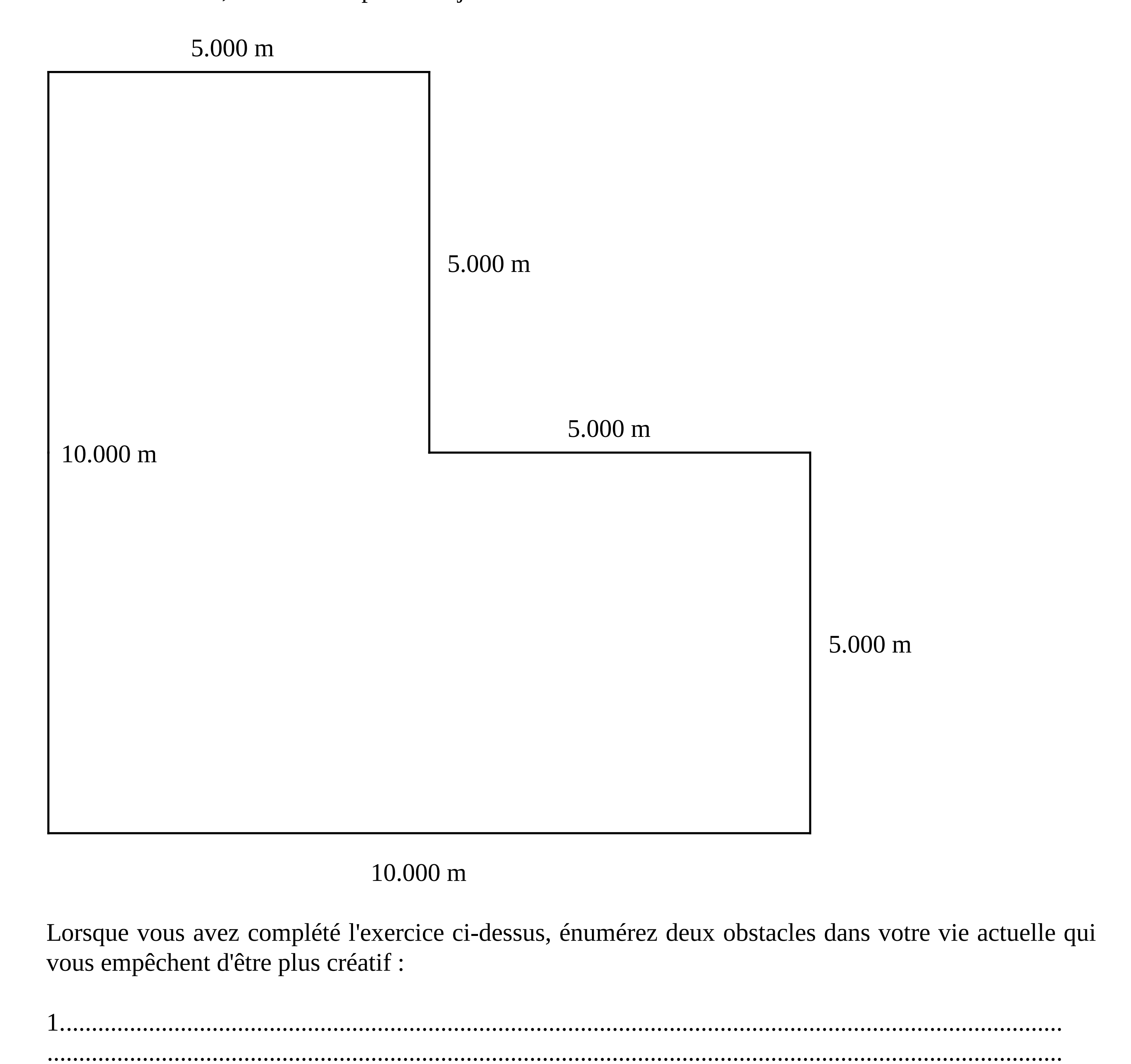
* Christophe Colomb a mis 14 ans pour vendre son idée de voyage.
* Il a fallu 4 ans à la Société Xerox pour trouver le financement de ses machines à copier.
* Lorsque Bell a proposé son téléphone à la venté, il a été refusé car son téléphone "n'était d'aucune utilité."

La plupart d'entre nous avons eu de grandes idées, mais très peu sont ceux qui ont transformer ces idées en actions.

Transformer une idée exige l'engagement d'aller jusqu'au bout de celle-ci.

Nous trouvons toujours une idée nouvelle passionnante mais lorsque nous constatons la somme de travail requise et pour mettre cette idée en application et pour surmonter la résistance des autres nous perdons facilement notre confiance en nous.

Un père avait un terrain qu'il voulait partager en 4 parties égales pour ses 4 enfants. Ci-dessous vous avez la forme de son terrain. Chaque parcelle doit avoir la même taille et la même forme. Dans le dessin ci-dessous, dessinez les parcelles justes :



Lorsque vous avez complété l'exercice ci-dessus, énumérez deux obstacles dans votre vie actuelle qui vous empêchent d'être plus créatif :

1...
....

2...
....

CONFIANCE ET GUERISON

La confiance la condition essentielle à toute guérison émotionnelle ou physique, car pour guérir :

* Vous devez être déterminé à prendre le risque de regarder et de sentir la maladie qui s'est manifestée.
* Vous devez être disponible pour faire face à l'inconnu, à des perceptions nouvelles, à des croyances et à des expériences.
* Vous devez relâcher tous les blâmes de vous-même ou des autres.
* Vous devez lâcher votre peur car cette peur vous sépare de la réalité et la maladie se manifeste quand vous êtes désorienté et quand vous ne vous sentez plus uni à la réalité.
* Vous devez faire confiance dans le fait que nos corps physiques existent dans le cadre d'un "corps plus vaste," un champ énergétique ou aura, qui nous permet de créer notre santé mentale et physique.
* Vous devez faire confiance à **votre** pouvoir de **vous** guérir vous-même ; cette croyance est la plus difficile à acquérir.

ESTIME DE SOI
ET
ETHIQUES

"JE SUIS QUELQU'UN ! IL SE PEUT QUE JE SOIS PAUVRE, MAIS JE SUIS QUELQU'UN ! IL SE PEUT QUE JE SOIS EN PRISON, MAIS JE SUIS QUELQU'UN. IL SE PEUT QUE JE N'AI PAS FAIT D'ETUDES, MAIS JE SUIS QUELQU'UN."

Rev. Jesse Jackson

Ethiques : ce sont les critères par lesquels nous estimons notre valeur et celle des autres comme étant bénéfique ou nuisible à notre survivance.

Une personne conforme aux éthiques : ses actions sont le résultat de clarté dans son but, de l'intégrité de sa tête et de son coeur, d'efforts créatifs et persistants,de sens de l'humour et de compassion pour la condition humaine et de l'aptitude à inspirer et à diriger les autres en créant des valeurs conformes à l'expérience de l'honneur et du plaisir.

La plupart des gens ne sont pas conscients de leurs éthiques ni de leurs valeurs car :

1 Il y a de nombreuses couches de valeurs cachées sous-jacentes qui sont complexes et difficiles à percevoir ; pour les comprendre il faut faire preuve de persistance et de détermination. Il est plus facile d'être dans le rôle de victime, irréfléchi, passif et brutal, à court terme, car la plupart des gens préfèrent la satisfaction immédiate à des résultats à long terme.

2. Leurs éthiques sont en général approximatives et manquent de clarté plutôt que d'être précises, objectives et définies consciemment à partir de l'expérience, ce qui est essentiel à leur auto-détermination.

3. Ils refusent la discipline au départ qui les amène à acquérir l'habitude de connaître les raisons de leurs sentiments, croyances, désirs et actions.

4. Nous les êtres humains, nous avons été d'accord pour accepter la névrose comme norme, ce qui prouve que l'humanité a besoin d'un code d'éthiques auto-déterminé et intégré.

5. La plupart des êtres humains ne se rendent pas compte qu'ils sont le résultat de 500 millions d'années d'évolution et qu'ils ont été dotés du privilège de conscience volontaire.

6. La plupart des gens vivent leur vie au niveau de la décision au lieu d'être déterminés à risquer leur vie au niveau du choix.

Lorsque vous ne vivez pas au niveau du choix, aucune éthique n'est nécessaire.

La conscience volontaire est un privilège qui exige la responsabilité de se libérer d'éthiques conditionnées et la détermination à découvrir ses propres éthiques

ou

nous risquons de nous auto-détruire et de devenir en fin de compte nuisible et dangereux pour nos frères humains et pour la planète.

"VOS" ETHIQUES = "NOTRE" SANTE

Le cerveau humain est le seul organe vital qui fonctionne volontairement et donc il est capable d'être productif ou destructif.

Créer "vos éthiques" en ce qui concerne "votre vie" est essentiel à "votre santé" et à la survivance psychologique de vos relations, de l'humanité et de notre planète, "la Mère Terre," "Gaia."

Des éthiques harmonieuses et auto-déterminées sont aussi vitales pour le cerveau et son reflet dans le mental qu'une alimentation saine pour la survivance d'autres organes du corps.

Notre accord sur les critères éthiques en tant que race humaine va déterminer la santé et la survivance de notre "Mère Terre."

Le moment est venu d'accepter notre responsabilité : nous sommes le cerveau de cette planète et non pas seulement des visiteurs.
Ceci serait aussi naïf que de croire que notre cerveau individuel et explicite ne serait qu'en visite dans nos corps.

Le fait d'avoir créé une technologie moderne de communication nous rend capable de mettre d'accord notre cortex cérébral collectif et développer un Cerveau et un Mental Planétaire.

La collectivité est

le cerveau du vaisseau terre

et une fois que nous acceptons cette responsabilité

nous allons refléter sur notre planète

l'abondance et l'harmonie

de la Conscience Collective Incompréhensible

ou ce que nous avons nommé traditionnellement

DIEU.

LES CARACTERISTIQUES D'UNE PERSONNE SANS ETHIQUE

Ethiques : la cause ou le motif ; la contemplation de l'efficacité et de la survivance optimales. Nos éthiques déterminent nos actions, nos émotions et nos choix.

Lorsque nous étudions une famille ou un commerce qui échoue, nous trouvons des personnes sans éthiques. Ils manifestent en général les caractéristiques suivantes :

1. Leur langage est parsemé de grandes phrases générales telles : "Tout le monde sait...," "Tout le monde pense...," et ils propagent potins et rumeurs. En fin de compte, il s'avère que "**tout le monde**" ne représente qu'une seule source à partir de laquelle ils forgent une opinion de toute une société. Pour eux la société est hostile.

2. Ils s'intéressent surtout aux mauvaises nouvelles, aux remarques critiques et hostiles, à l'invalidation et à la répression générale.

3. Ils modifient la communication pour le pire.

4. Ils ne répondent pas aux traitements ni aux thérapies.

5. Ils s'entourent d'amis qui ne réussissent pas et qui souffrent d'un estime de soi inférieur.

6. Ils blâment habituellement la mauvaise personne.

7. Ils n'arrivent pas à terminer un cycle d'action et dans leur vie ils ne vont jamais jusqu'au bout des choses.

8. Ils ont une peur cachée des autres et ils croient que survivance dépend du fait de "garder les autres dans une position inférieure" ou de "maintenir les autres dans l'ignorance".

ETHIQUES

Ce qui suit est une partie des Ethiques pour les Instructeurs ou Conducteurs de cours et de séminaires, pour les Directeurs régionaux, les responsables au bureau central et l'auteur lui-même :

1. De fait, nous ne sommes ici que pour guider les gens vers une amélioration de leur condition et pour leur permettre de faire l'expérience de la joie dans leurs vies. Ceci est tout notre but.
2. Les circonstances que nous relatons sont spécifiques et nous citons les références lorsqu'il est important de le faire.
3. Nous préférons corriger et non pas critiquer.
4. Nous répondons au lieu de réagir.
5. En général nous nous portons bien et sommes heureux et souvent nous créons ces qualités chez les autres de par notre seule présence.
6. Nous élevons les niveaux d'énergie et le moins qu'on puisse dire c'est que nous n'abaissons pas les niveaux existants de santé, d'énergie, ni de moral.
7. Normalement nous terminons tous les cycles d'action et de communication que nous avons déclenchés.
8. Nous prenons la responsabilité de nos erreurs.
9. Nous soutenons les gens dans la résistance active d'actions qui pourraient les blesser ainsi que les autres.
10. Normalement nous ne faisons que ce qui soutien l'évolution de notre conscience et élargit notre capacité d'agir et de créer.
11. Nous empêchons l'abus ou le vol des biens.
12. Normalement nous présentons une solution en même temps que le problème.
13. Nous ne présentons que les données que peuvent recevoir les destinataires.
14. Nous ne nous plaignons qu'à la personne qui a le pouvoir d'agir.
15. Nos critères de fonctionnement sont la plus haute qualité et valeur pour le plus grand nombre de personnes en reconnaissant l'unique contribution de chaque individu.
16. Notre soutien s'étend uniquement aux gens qui s'abstiennent de se donner tort et de donner tort aux autres.
17. Nous sommes responsables devant les participants, nous nous assurons qu'ils reçoivent toute la valeur du matériel des cours et des séminaires.
18. Nous arrivons à l'heure et commençons promptement chaque session du cours/séminaire par rapport à l'horaire convenu.
19. Nous enseignons chaque cours/séminaire en étant correctement nourri et reposé.
20. Le seul moment que nous nous faisons remplacer par un autre Instructeur ou Conducteur est lorsque nous ne pouvons pas assurer un cours convenu. Ceci se produit uniquement à l'occasion d'un état d'urgence à haut risque.
21. Nous savons précisément ce qui est attendu de nous à tout moment et nous demandons immédiatement de l'aide si nous avons un doute en ce qui concerne les attentes.
22. Nous savons que la valeur que les élèves puisent du cours/séminaire est liée directement au niveau de notre participation et de notre détermination à recréer le matériel du cours/séminaire.
23. Nous nous abstenons de fumer, manger et mâcher du chewing-gum en instruisant le cours/atelier.
24. Nous paraissons à l'aise et efficace en instruisant.
25. Nous sommes ouverts aux expériences de nos élèves.
26. Nous faisons confiance à et nous écoutons notre propre corps, mental, esprit et environnement.
27. Normalement nous ne sommes pas sérieux. Nous sommes plutôt joyeux, de bonne humeur, sincères sans sérieux et joueurs.
28. Normalement nous sommes simples, spontanés et naturels.
29. Nous avons conscience de et nous apprécions le personnel qui produit le séminaire aussi bien que l'équipement et nous reconnaissons la valeur de leur contribution.
30. Nous sommes capables d'être simultanément méditatifs et en relation.

"Nous nous fêtons à travers notre contribution unique dans le cadre des cours, et nous apportons un peu plus de beauté, de joie et d'amour au monde."

Dépassez le stade de vous réparer ; acceptez-vous tels que vous êtes.
Dépassez le stade de réparer vos élèves ; acceptez-les tels qu'ils sont.

Soyez un catalyseur et créez de l'énergie pour leur croissance et donnez-leur l'occasion de faire de l'alchimie en vous. Soyez intéressant, pas intéressé.

Préparez-vous avant chaque présentation ; soyez préparés, et gardez votre fraîcheur.

Un véritable enseignant crée des enseignants. Un mauvais enseignant fait de ses élèves des copies de lui-même. Un vrai enseignant sait qu'il est toujours élève. La seule différence entre l'enseignant et l'enseigné est que le premier le sait.

Un vrai enseignant aime ses élèves. Il sait que la seule différence entre lui-même et un livre est l'amour.

N'oubliez pas, je suis toujours là avec vous. Faites ceci et vous n'apprendrez que l'amour aux autres, car nous ne sommes que cela.

DECLARATION D'INTENTION ET DE DIRECTION

Notre nouvelle direction est simple. Les élèves qui désirent se guérir d'une maladie ou résoudre des problèmes, etc. ne nous intéressent pas. Mais les élèves qui **voient** ces problèmes comme des limitations qu'ils se sont imposées et qu'ils choisissent de dépasser pour atteindre un niveau encore plus élevé de jouissance, ceux-là nous intéressent.

Notre travail, nos cours et séminaires ne sont pas une invitation à l'abandon de son propre pouvoir mais plutôt l'occasion de se renforcer et de s'épanouir. Nous créons un contexte pour que les gens puissent :

* oeuvrer pour découvrir et reprendre leur pouvoir
* créer l'occasion de transformer leur vie
* énergiser leur pouvoir créatif et prendre leur responsabilité en tant que créateurs
* améliorer et aimer leurs relations
* arriver à la réussite dans leur travail et dans leurs loisirs
* et élargir leurs horizons en choisissant d'être plus conscients.

Afin d'accomplir ceci, notre travail doit être mené dans une atmosphère de chaleur, de respect et d'appréciation de la dignité humaine.

Il n'y aura pas de sessions trop longues pouvant entraîner des privations physiques ni d'attaques personnelles.

* Nous ne demanderons jamais aux participants d'abandonner leurs jugements et points de vue, mais nous fournirons plutôt des informations et des expériences pour les encourager à transformer leurs anciens points de vue.
* Nous ne condamnerons pas le mental ni la pensée, mais nous fêterons le pouvoir non-reconnu du mental et du choix de penser.
* Nous ne sommes pas des thérapeutes, nous ne sommes pas concernés par les soins, les remèdes, les traitements et le besoin de réparer.
* Nous sommes des guides qui accompagnons, qui montrons la voie par notre propre exemple ; nous établissons de paradigmes et de nouveaux critères. Nous sommes des gardiens, des compagnons, des collègues, des amis, des camarades qui conseillent, consultent, forment et instruisent tels les anciens de la tribu humaine.

1982

Page d'Exercices de Découverte de Soi

- Relire la leçon 6 au moins une fois. Cette semaine il n'y a pas de techniques sur cassettes.A la place vous allez présenter votre "Nouveau Vous" dans le monde plutôt que dans votre mental uniquement.

- Deux fois par jour, détendez-vous 3 à 5 minutes, trouvez votre "propre espace" et observez ce qui se passe dans votre vie en répétant et terminant la phrase suivante : "Si j'étais déterminé à voir ce que je vois et savoir ce que je sais, je ...."

- Chaque jour entreprenez quelque chose qui exige de vous une confiance en vous. Placez-vous dans une nouvelle situation ou faites quelque chose qui vous a toujours fait peur, ou qui vous a toujours mis mal à l'aise. Lorsque vous vous trouvez dans cette situation où vous êtes mal à l'aise, imaginez que vous avez le pouvoir d'élargir vos sens et donc : entendez mieux, voyez mieux, sentez mieux, sentez vous en harmonie avec votre environnement, engagez-vous vis-à-vis de la conscience. En règle générale, vous verrez s'en aller ce manque de confort.
  Vous serez obligés de raconter vos expériences au groupe la semaine prochaine.

- Ecrivez une liste quotidienne des résultats obtenus dans chacune des catégories suivantes, des résultats de votre pratique du "Nouveau Vous."

Catégorie	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Social					
Personnel					
Financier					
Emotionnel					
Physique					
Famille					
Mental					
Spirituel					

- chaque jour faites une "proclamation publique" sur votre nouveau vous à quelqu'un qui représente quelque chose pour vous. Vous pouvez choisir un ami, un membre de la famille, un(e) amant/e, une autorité, à condition que cette personne soit importante pour vous et pour qui vous êtes. Vous serez obligés de partager ces "proclamations publiques" avec le groupe la semaine prochaine.

ESTIME DE SOI
ET
CHOIX

"QUEL PLUS GRAND ELOGE EST-IL QUE DE DIRE QUE VOUS ETES CE QUE VOUS ETES ? "

William Shakespeare

LE CHOIX

Chaque personne née dans cette réalité représente quelque chose d'unique et de nouveau, quelqu'un qui auparavant n'a jamais existé sous cette forme.

Vous êtes par conséquent unique et original, ce qui exige de vous que vous fassiez ni plus ni moins que **choisir**. Vivre sa vie au niveau du **choix conscient** est un comportement approprié pour un Etre authentique.

Il est essentiel à chacun de savoir qu'il est unique au monde et d'y réfléchir. Il n'y a jamais eu personne comme vous sur terre, car s'il y avait déjà eu quelqu'un comme vous, le monde n'aurait pas eu besoin de vous.

Les gens qui ont une mauvaise estime de soi reflètent les caractéristiques suivantes en matière de choix :

1. Il leur manque un concept bien défini de "leur réalité."
2. Ils sont fondamentalement faibles et impuissants.
3. Ils ont une profonde peur des autres.
4. Ils sont dépendants de "ceux qui représentent quelque chose" pour eux.
5. Ils croient le monde hostile.
6. Penser est un travail qui demande un effort.
7. Le fait de penser évite tout plaisir émotionnel.
8. Les choix sont dangereux et peuvent provoquer la douleur.
9. Les choix provoquent la désapprobation et l'hostilité.
10. La pensée indépendante engendre le conflit.

Faire des choix nécessite :

1. Etre prêt à perdre parfois.
2. L'expérience de l'échec en tant que possibilité de corriger ses erreurs.
3. L'expérience du risque comme étant quelque chose d'agréable.
4. L'aptitude à recevoir et à apprécier le succès.
5. La détermination de la compétition et du défi.
6. Affirmer qui on est.
7. La détermination d'être une autorité indépendante.
8. Savoir qu'effectuer des choix est fondamental à la survivance.
9. L'acte même du choix est chose amusante en soi.

Vous n'êtes pas la répétition d'une autre personne.

N'aspirez pas à être une copie

même de ceux qui ont

atteint la grandeur.

Vous êtes authentique et original

Choisissez consciemment d'être vous maintenant

et n'oubliez jamais que personne

ne peut vous faire sentir inférieur

sans votre consentement.

LA LUTTE POUR DEVENIR QUELQU'UN D'AUTRE

Ce qu'il y a d'agréable et de certain c'est que **vous pouvez être vous-même mieux que personne d'autre au monde.** Il est facile pour vous d'être vous-même ; essayer d'être quelqu'un d'autre est une lutte qui se termine en rejet.

Dans la Chine des temps anciens, les mères enserraient les pieds de leurs jeunes filles dans des bandelettes ; Ils restaient ainsi pendant des années et devenaient atrocement déformés. On **croyait** que cela était bien car la **croyance** était que des pieds minuscules et la démarche qu'ils provoquaient rendaient une chinoise séduisante. Avec le temps, la fille grandit, se marie, a ses propres filles et les rend infirmes de la même manière qu'on l'a rendue infirme.

Nous transmettons l'ignorance de génération en génération, et comme un écho d'ignorance nous continuons à faire du mal à nos enfants et à les mutiler, faisant d'eux des enfants désorientés, inadaptés, peu méritoires et par conséquent incapables et rejetés. Ces enfants finiront par se rejeter eux-mêmes et par provoquer cette réaction chez les autres.

Le poème qui suit a été écrit par un de nos élèves suite au séminaire : Maîtrise des Relations :

Les Enfants Vivent Comme on le Leur a Appris

Si un enfant vit dans la critique
il apprend à condamner.
Si un enfant vit dans l'hostilité,
il apprend à se battre.
Si un enfant vit dans le ridicule,
il apprend à être timide.
Si un enfant vit dans la honte,
il apprend à être coupable.
Si un enfant vit dans la tolérance
il apprend à être patient.
Si un enfant vit dans l'encouragement,
il apprend à avoir confiance.
Si un enfant vit l'appréciation,
il apprend à apprécier.
Si un enfant vit dans l'honnêteté,
il apprend à être juste.
Si un enfant vit dans la sécurité,
il apprend à faire confiance.
Si un enfant vit dans l'approbation,
il apprend à reconnaître.
Si un enfant vit dans l'**acceptation**,
il partage son amour unique avec le monde.

Un élève.

Le mot clé du poème est l'**acceptation**. Une fois que nous nous acceptons, nous pouvons être le soi unique que nous sommes réellement, et cela mieux que personne d'autre.

L'Acceptation de soi est la clé de la grandeur.

Nous sommes tous les meilleurs pour ce qui est d'être différents et uniques.

Une fois que vous vous percevrez de cette façon, on ne pourra jamais vous faire sentir inférieur et tous les sentiments que vous associez au fait de **ne pas être à la hauteur** disparaîtront de votre vie.

Une vision claire de votre soi individuel et unique vous rend inaccessible à toute condamnation quelle qu'elle soit. Une fois que vous vous sentirez unique, vous comprendrez aussi votre valeur et n'aurez plus besoin de continuer à jouer des rôles vis-à-vis de vous-même et des autres.

A ce moment-là, vous atteindrez la plus grande liberté qui soit :

Vous ne vivrez plus
pour les attentes des autres,
vous serez uniquement vous.
Vous vous accepterez,
Vous retournerez à la source
et feintes et comparaisons
déserterons votre réalité.

Le mystère d'acquérir
une haute Estime de Soi
réside dans le fait d'en gagner davantage
chaque fois que vous vous rendez compte
que vous ne pouvez être
que qui vous êtes.

Voilà le paradoxe.

Choix contre Décision

Le Choix est : une alternative au-delà de la décision ; c'est un acte de création qui dépasse toute limitation.

Le choix vient de l'intérieur, il est motivé par la passion et l'amour, il est instinctif et s'appuie entièrement sur la confiance de l'individu en lui-même ainsi que sa vision de ce qui peut être créé. Le choix contribue par conséquent à la conscience de tous ceux qui sont concernés.

Le choix exige la détermination à risquer et il est souvent accompagné de sentiments de peur et/ou d'excitation selon l'habitude qu'a l'individu de vivre sa vie en prenant des risques pour se retrouver hors sa zone de confort.

La décision est : la manière la plus courante qu'ont les gens de déterminer leur action et est toujours limitée par l'expérience et les données du passée.

La décision vient d'une source extérieure à soi et elle est généralement motivée par la culpabilité, le devoir, l'obligation, la peur, la défensive et c'est habituellement ce pour quoi on est prêt à dédommager les gens.

La décision est intellectuelle et repose sur l'accord des autres et leur scepticisme et/ou optimisme. Elle se base généralement sur les résultats et expériences du passé et a donc tendance à re-créer et à copier plutôt qu'à générer l'innovation.

La décision est l'expérience d'être indécis et demande habituellement que l'on reste à l'intérieur des limites du statu quo. Ceci crée souvent l'expérience du sentiment d'être "bloqué" et **raisonnable**, ce qui est aussi près de la mort qu'un être humain puisse se trouver.

Le choix a le pouvoir de déterminer l'Estime que vous vous portez.

L'Estime de Soi vient de la détermination à faire des choix quant à nos valeurs, actions et résultats plutôt que de baser notre vie sur ces habitudes morales héréditaires qui ne soutiennent pas notre vision ou notre nouvelle image de nous-même.

L'aptitude à vivre au niveau du choix est à la portée de chacun**.**

Nous sommes puissants. Nous sommes l'unique espèce capable de réguler et d'évaluer notre propre estime. Les choix que nous effectuons sont importants ; ils ne disparaissent pas ; ils ont des conséquences à long terme sur notre existence et sur celles des hommes à venir.

L'Estime de Soi c'est le fait d'avoir accompli vos choix.

L'Estime de Soi est la détermination à penser :
"Je peux," "Je suis," "Je veux," "J'ai."

ESTIME DE SOI
ET
VISIBILITE

"LE VISAGE ET LA FAÇON D'AGIR DES INDIVIDUS PROJETTENT UNE JOIE DE VIVRE ; ILS PEUVENT PARLER D'UNE MANIERE DIRECTE ET HONNETE DE LEURS REUSSITES AUSSI BIEN QUE DE LEURS DEFAUTS. LES INDIVIDUS NE SONT PAS GENES PAR DES MANIFESTATIONS D'AFFECTION ET D'APPRECIATION. ILS RECONNAISSENT LEURS ERREURS ; L'HARMONIE, L'OUVERTURE ET LA CURIOSITE DES CHOSES POSSIBLES DANS LA VIE EXISTENT CHEZ EUX. LES INDIVIDUS INCARNENT HUMOUR, SOUPLESSE ET ESPRIT EN REPONSE AUX DEFIS. ILS SONT A L'AISE FACE A UN COMPORTEMENT AFFIRMATIF ET FONT PREUVE DE DIGNITE LORSQU'ILS SONT SOUMIS AU STRESS."

Dr. Nathaniel Branden

ETRE VISIBLE

Le fait d'être visible, selon une étude psychologique réalisée aux Etats-Unis en 1983, était la conséquence de la vie que les américains redoutaient par-dessus tout, plus encore que la mort.

"Après avoir travaillé avec plus de 45.000 étudiants, j'ai dû admettre comme une évidence qu'à un certain degré, tous partageaient la peur que les autres puissent **voir** ce qu'eux-mêmes **croyaient** constituer leurs points faibles."

L'AMOUR SANS VISIBILITE EST ILLUSION

Notre désir d'être aimé est indissociable de la visibilité, car nous ne voulons pas être aimé aveuglément ou pour des valeurs qui ne sont pas les nôtres ou que nous ne respectons pas.

Les gens qui ont une bonne estime d'eux-mêmes ont plaisir à être visibles parce que :

* Lorsqu'ils rencontrent une nouvelle personne, ils pensent :
  "Qu'est-ce que je pense d'elle ? " plutôt que : "Que pense-t-elle de moi ? "
* Ils attendent des autres qu'ils perçoivent "leur" valeur, pas qu'ils la créent.

LA CONSCIENCE A DE LA VALEUR POUR LA CONSCIENCE

Nous désirons tous qu'un autre ait conscience de nous. C'est ce que l'on appelle la conscience de soi vue à travers la conscience d'un autre. Seul, nous ne pouvons avoir une connaissance de nous que par le concept (sans rien d'autre que des pensées). Lorsque nous choisissons d'être visible aux yeux des autres, nous avons de nous-même une perception (y compris des sentiments).

Une visibilité agréable dépend :

* d'une conscience qui apprécie consciemment la conscience
* de l'affinité de valeurs et de critères entre vous et l'autre ou les autres
* du degré auquel la vision intérieure que vous avez de vous-même correspond avec la personnalité que vous projettez.

Dans des relations d'intimité, la visibilité apporte le plus grand plaisir qui soit, parce que chacune des personnes avec lesquelles nous choisissons d'être visible nous conduit à une meilleure compréhension et une nouvelle expérience de nous-même.

FAIRE DE L'ENNEMI INTERNE UN ALLIE

A un moment donné de notre existence, nous prenons conscience de ce qui apparaît comment un ennemi interne. C'est un vieil adversaire qui nous connaît aussi bien que nous nous connaissons. Il connaît toutes nos peurs et nos insécurités et s'en sert contre nous.

Cet ennemi nous assaille avec une force immense et semble nous attaquer inlassablement tout au long de notre vie. Comment en vient-il à savoir tant de choses à notre sujet ? Pourquoi choisit-il de toujours nous dire ce qui ne va pas à notre sujet ? Est-il ce parent présent en nous dont parle la psychologie ? Est-ce à cause de cela que nous ne sommes jamais à la hauteur ? Est-ce simplement un éternel retour aux vieux refrains de nos parents ?

Non, c'est vous.

C'est cet aspect de la conscience dont seuls les hommes sont dotés. C'est votre néo-cortex en pleine croissance. C'est cette intelligence qui vous pousse à aller vers ce qu'il y a de meilleur en vous. C'est ce qui vous relie à la compréhension de vous-même, à la maîtrise, à votre Moi supérieur.

C'est votre entraîneur de la vie, c'est votre ami.

Nombreux sont ceux qui perdent leur vie entière à **essayer** de le vaincre, car ils **croient** que la victoire leur apportera la plénitude. Personne n'a jamais gagné, car pour ce faire il faut se tuer. C'est vous qui vous faites signe de devenir ce que vous êtes véritablement capable d'être : votre moi illuminé.

**Tendez les bras vers cette force,
Prenez cette énergie intelligente dans vos bras,
Remerciez votre Moi Supérieur de ne pas vous permettre d'opter pour la médiocrité
d'un esprit qui divague.**

**Faites de cette dimension de vous-même une amie
et vous aurez un allié,
un camarade merveilleux, puissant, intelligent
qui vous soutiendra en créant
abondance, prospérité et joie.**

Vous serez alors entier et par conséquent guéri, car la séparation qui existe en vous fera place à l'unité et toute comparaison disparaîtra.

Soudain, les mêmes mots "tu aurais pu mieux faire," "la prochaine fois, vas-y vraiment," cesseront d'être perçus comme une condamnation de vous et vous les recevrez comme un conseil bienvenu de la part du maître qui vous connaît le mieux : vous-même. Plus vous étreindrez cette force, plus vous serez dans la lumière. La distance entre le moi de votre personnalité et votre Moi Supérieur disparaîtra. Vous devez vous unir avec votre allié.
Il n'y a personne d'autre ; il n'y a que vous. Et vous êtes la lumière ; prenez-là dans vos bras.

Un message de l'auteur

Ce cours est dédié à vous tous qui avez eu a détermination de transformer votre vie par le moyen de ce matériel.

Je veux tout particulièment exprimer ma reconnaissance aux instructeurs, aux organisateurs, aux directeurs des différents centres et à tout le personnel.

Vous êtes le vent qui souffle sous mes ailes, et sans vous je ne serais rien ; vous êtes mes héros ; c'est grâce à vous que je puisse voler. Ceci est peut-être parfois passé inaperçu, mais je veux que vous sachiez que je connais la vérité. Je vous en prie volez, volez haut, haut dans le ciel. Comme les héros glorieux que vous êtes. Merci, merci, merci à dieu, vous êtes là.

Amour, lumière et joie,

Pages d'Exercices de Découverte de Soi

Faire la technique N° 6 "VOLER CONSCIEMMENT" au moins 3 fois cette semaine.

Lien eMule du mp3 de la K7 de visualisation :

Estime De Soi - Le Pouvoir Interieur - 6 – Voler consciemment.mp3